Feb-Mar 2015

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.5 No. 54-55



یاریزان و ئاو خواردنەوە

ئاو بۆ وەرزشەوانان و یاریزانان زۆر پێویستە! وە دەبێت یاریزان بڕی تەواو و پێویستی لێ بخواتەوە، ...

پزیشک

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/
ساڵی پێنج/ ژمارەی ٥٤-٥٥

کۆمەڵایەتی | تەندروستی | خێزانی | پزیشکی

پشکنینی مەمک لەلایەن ئافرەتەوە

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەبڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە ...

34

نەخۆشییەکانی کەسایەتی

کەسایەتی مرۆڤەکان: مرۆڤ کە لە دایک دەبێت هەموو یەک سروشتییان ...

19

گۆڕانکارییەکانی پێست و ناساغییەکانی لە سکپڕیدا

لەکاتی دووگیانیدا گۆڕانکاریی سروشتی زۆر ئاڵۆز و گرنگ لە پێستدا روو ...

04



P.14

شێرپەنجە چییە؟
What is Cancer?

Plus

لەگەڵ زانیارییەکی زۆر لە بواری منداڵ و دەروون ناسی و ددان و ئافرەتان و لەدایکبوون


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

د.بەکر ڕەحمان لهیبانی
پسپۆری نەشتەرگەری گورچیلە و میزەڕۆ

هەندێک لەو ڕەفتارانەی (عادەتانەی) کە دەبنە هۆی لە کار کەوتن و تێکدانی کارەکانی گورچیلەکانمان:

١. نەخواردنی ئاوی پێویست بۆ گورچیلەکان (نەخواردنەوەی بڕی پێوسیتی ئاو ڕۆژانە).
٢. بەتاڵ نەکردن و ڕاگرتنی میز کار دەکاتە سەر گورچیلەکان.
٣. زۆر خواردنی ماددەی خوێ (Salt) لەگەل خواردنەکانمان.
٤. چارەسەر نەکردنی خێرای ئەو نەخۆشییانەی تووشی گورچیلە دەبن، وە هەوکردنی گورچیلەکان.
٥. زۆر خواردنی گۆشتی سور.
٦. زۆر نەخواردن و برسێتی کار دەکاتە سەر گورچیلەکان.
٧. زۆر خواردنەوەی ئارەق و ماددە کحولیەکان و ماددە گازییەکان.
٨. زۆر خواردنی ماددەکانی، وەکو: بەهارات و تیژییەکان.
٩. زوو زوو وەرگرتنی تیشک (الاشعة) بەتایبەتی تیسکی ڕەنگ و ملەوەن بە ماددەی کۆنتراست.
١٠. خواردنی هەندێک لەو دەرمانانەی کە ئازار شکێن (مسکن) و هێورکەرەوە (مهدی) کار دەکاتە سەر گورچیلەکان.

د.سامان هەڵەبجەیی

مەرگی ناوەخت





هەزار سڵاو لە گیانی پاکی بەڕێز (د.سامان هەڵەبجەیی)، کە: بە نەخۆشییەکی درێژخایەن و گران گیانی پاکی بە خاکی کوردستان سپارد. بەڕێز (د.سامان هەڵەبجەیی) وەک کوردستانییەکی خاوەن هەڵوێستی نیشتیمانی ئاواتی و هەموو هەوڵەکانی بۆ بەدیهێنانی سەندیکایەکی کارامە و ڕاستەقینەی پزیشکانی کوردستان بوو، ئاواتی بە سیستەم کردنی سەندیکا و سەربەخۆیی کوردستان بوو. مرۆڤێکی ماندوو نەناس و بە توانا بوو لە زۆر لایەنەوە وەک پزیشکی و کۆمەڵایەتی و ڕاگەیاندن.

لەگەڵ ئەوەی دەیزانی، کەوا: دوو چاری نەخۆشییەکی کووشندە بووە، کە زۆر جار بە جەستە ماندی بب بەڵام هەمیشە زۆر بە وورە بوو! وە لایەنی دەروونی زۆر بەهێز بوو. هەتا دوا ساتی ژیانی کۆڵی نەدا لە خەبات و قوربانی، تەنانەت ڕۆژی پێش تێکچوونی یەکجارەکی باری تەندروستی لەگەڵمان بوو لە کۆبوونەوەی سەندیکا و چەندین بیرۆکەی بەهێزی هەبوو بۆ چاککردنی باری سەندیکا و پزیشکانی کوردستان.

زۆر بڕوای بە کاری هاوبەش هەبوو، هەمیشە حەزی لە کاری بە کۆمەڵ بوو! زۆر ڕێزی هەبوو بۆ جیاوازی بیر و ڕا و بۆچوون، بڕوای بەوە هەبوو: کە هەموو تاکەکانی کۆمەڵگای کوردستان بە جیاوازی بیر و ڕا دەبێت بواریان بۆ بڕەخسێت بەشدار بن لە پرۆسەی دیموکراسی و بنیات نانی دەوڵەتی یاسا و نەهێشتنی گەندەڵی.

هەوڵی بۆ یەکخستنی ڕێزەکانی پزیشکانی کوردستان دەدا، جێگای بەهەشتی بەرین بێت و کەلێنەکی گەورەی جێهێشت لە دوای خۆی، مەرگی ناوەختی بەڕێزیان خەسارەتێکی گەورە بوو بۆ هەموومان.

د.شوان قادر میدیا
سەرۆکی سەندیکای پزیشکانی کوردستان/ لقی هەولێر



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشک

"تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی."

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هوشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ ببیین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کومەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هوشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT

Feb-Mar 2015













پێڕست

SKIN CHANGES DURING PREGNANCY

گۆڕانکارییەکانی پێست و ناساغییەکانی لە سکپڕیدا

د.ئاراس حسن شێروانی، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست، دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی پێست.

لەکاتی دووگیانیدا گۆڕانکاریی سروشتی زۆر ئاڵۆز و گرنگ لە پێستدا ڕوو دەدات کە هەندێکیان بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی هەیە بە گۆڕانە فسیۆلۆجییەکانی باری دووگیانی کە پێویستە هەڵە نەکرێ لە دەستنیشانکردنیدا، وەک: نەخۆشییە دەرەکییەکانی پێست. ئەوەی جێگای دڵخۆشکەرە ئەوەیە کە ئەو گۆڕانکارییانە هیچ مەترسییەکی کاتیی و هەمیشەیی نییە لەسەر گیانی دایکەکە و کۆرپەڵە تەنها شێوەیەکە لە ئاشکرا کردنی کاتی دووگیانی و بوون بە دایک.

• ئەو گۆڕانکارییانە ڕوودەدات بە هۆی؟

١- دروست بوونی چەندین هۆرمۆنی پرۆتینی و ستیرۆیدی لە یەکەی ویلاش- کۆرپەلە (Feto placental unit)دا، کە ئەمانەن توخماندن و گەشێتی ویلاشی مرۆیی Human placentallactogen – HPL)). ملە قۆرتە گلاندن هەژێنی ویلاشی مرۆیی HCT)) و ستیرۆید هەژێنی ویلاشی مرۆیی (HCC). هۆرمۆنی ستیرۆید بریتییە لە ئەندرۆجین و ئسترۆجین.

• گۆڕانکارییەکان بریتین لە سێ کۆمەڵە:-

١- گۆڕانکارییەکانی فسیۆلۆجی.
٢- نەخۆشییەکانی پێست کە کارییان تێدەکرێت بە هۆی باری سکپڕی.
٣- نەخۆشییەکانی پێست تایبەت لە کاتی سکپڕیدا.

١- گۆڕانکارییە فسیۆلۆجییەکانی باری سکپڕی:- بریتییە لە:-

أ- ڕەشهەڵگەڕان (تۆخبوون = Pigmentation): ڕوو دەدات دوای زیاد بوونی ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنی (MSH) ڕژێنەکانی ژێر مێشک کە خانەکانی ڕەنگی پێست بە ناوی میلانۆسایت (Melanocyte) هاندەدات و ماددەی میلانین Melanin)) کە ڕەنگ بە پێست دەبەخشێت زیاد دەکات، بەمەش بەشێوەیەکی گشتی پێستی ئافرەتەکە ڕەش هەڵدەگەڕێت کە لە دەم و چاو دەست پێدەکات تا ڕەشهەڵگەڕانی پێ لەگەڵ زیاد بوون یان تۆخبوونی ڕەشی هەندێ شوێنی لەش کە بەشێوەیەکی سروشتی خۆی ڕەنگی ڕەشە، وەک: گۆی مەمک و مەمیلە و کۆئەندامی زاوزێ و بەشی ناوەوەی سەرەوەی ڕان، وە بن هەنگڵ(ژێر باڵ). ئەم ڕەش بوونە بە ڕێژەی (90%) ی ئافرەتانی دووگیان ڕوودەدات بەتایبەتی لە کاتی سێیەکی یەکەمی سکپڕیدا و دەست بە کاڵبوونەوە دەکات دوای تەواو بوونی زەیسان (النفاس = .Postpartum).

ب. هێلی ناوەڕاستی سنگ (لە ژێر ناووک بۆ خوارەوەیە) کە ناوی هێلی سپییە.

نەخۆشییە گوازراوەکان
Infectious Disease

زۆر نەخۆشی کە لە مێژەوە و وەتی وەتی هەن! سەدەها ساڵ لە ناو کۆمەڵگایەتی مرۆڤایەتی و بە درێژایی تەمەنی مرۆڤایەتی بینراون، وە بە نەخۆشییە گوازراوەکان دەناسرێن، کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگوازرێتەوە. هەرچەند ئەو نەخۆشیيانە ماوەیەکی زۆرە مرۆڤەکان تووشی دێن بەڵام هێشتا زانیاری تەواو لە سەر هۆکاری تووشبوون بە ووردی نەزانراوە، وە یان ماوەکی کەمە زانیاری دروست لە سەری وەدەر کەوتووە. هەر بۆیەشە، وە لەبەر ئەوەی ماوەکی دوور و درێژ لە ناو مرۆڤایەتی ئەو نەخۆشیيانە هەبوون، وە خەڵک تووشییان دەهات! هەر لەبەر ئەوەشە لە ناو و نیشان و ناولێنانی خەڵک بۆ ئەو نەخۆشیيانە بە گوێرەی ئەو بیروبۆچوونە ناڕاستانەی ئەو کاتی بووە دەربارەی ئەو نەخۆشیيانە هەیان بوون، بەو شێوەیە ناویان ناون. بۆ نموونە: نەخۆشی لەرزوتا بە نەخۆشی (مەلاریا)یان ناوبردووە، کە ووشەیەکی ئیتالییە و بە مانای (هەوای پیس) دێت. هەرچەند لەو سەد ساڵەی دوایی گۆڕانکاری زۆر لە بوونی نەخۆشییەکان ڕوویدا، وە هەندەک نەخۆشی گوازراوە کە ژیانی مرۆڤایەتی خستبووە مەترسی و ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتووانی جیهان بە هۆیەوە ژیانیان دکەوتە مەترسی و دەمردن، هەنووکە ڕووەو نەمان و بنبڕ چوون! لە هەمان کاتدا نەخۆشیتری گوازراوە سەری هەڵداوە، وە هەندێکیان لە شێوەی پەتا و هەندەک بەشێوەی تاک تاک دەبینرێت، وەک نەخۆشی (ئایدز)، کە لە شێوەی مەترسی لە دوای ساڵانی هەشتایەکانی سەدەی بیستەم دۆزرایەوە، وە ژمارەی تووشبووانی زیادی کرد. وە هەروەها بە هۆی زۆر هۆکار و بارودۆخ هەندەک نەخۆشی گوازراوە کە لە پێشتر نەما بوون، وە بنبڕ کرا بوون بەڵام دووبارە سەریان هەڵداوە و دەرکەوتنەوە.

• هۆکاری نەخۆشییە گوازراوەکان:

نەخۆشییە گوازراوەکان گەلەک زۆرن، وە هەمووشییان بە هۆی میکرۆب (ڤایرۆس و بەکتریا) تووشی مرۆڤەکان دەبێت، کە:

أ. بەکتریا: کە زیندەوەری تاک خانەن، وە بەجۆرێک زیندەوەری بچووکن کە بە چاو نابینرێن. بەکتریایەکان ژمارەیان دەیەها هەزار دەبێت بەڵام تەنیا ژمارەیەکی کەم لەو بەکتریایانە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن، زۆر بەکتریا هەن کە لە سەر



پێست و ناو دەم و ڕیخەڵۆکی مرۆڤ بە شێوەی هاوژیانی دەژین و فرمانی گرنگ بۆ لەشی ئادەمیزاد ئەنجام دەدەن، بۆ نموونە: ناهێڵێت مرۆڤ تووشی کەڕووەکان بێت.

ب. ڤایرۆس (پاڵاوتە): پاڵاوتەکان لە قەبارە زۆر لە بەکتریاکان بچووکترن! بۆ نموونە: لە سەر نووکی دەرزییەک لەوانەیە زیاتر لە (٨) بلیۆن ڤایرۆسی هەڵامەت هەبێت، وە زۆر ببێت. ڤایرۆس (پاڵاوتە) دەچێتە ناو خانە، وە لە ناو خانەکان دەست بە زۆربوون دەکەن و ئەو کات خانەکە تووشی مردن و لەناوچوون دەکەن.

• قۆناغەکانی نەخۆشی:

هەر گووترا کەسێک نەخۆشە، ئەوا: جیاوازی هەیە و نەخۆشی هەوکردن و تووشبوون لە یەکتری جوودان! چوونی یان بوونی میکرۆب لە ناو لەشی ئادەمیزاد بەڵام هیچ نیشانەیەکی دروست نەکرد بێت دەووترێت: کە تووشی نەخۆشی بووە (تووشبوون)، هەرچی هەوکردنە، ئەوا: دوای چوونە ژوورەوەی میکرۆب (ڤایرۆس یان بەکتریا) بۆ ناو لەش نیشانەی دروست کردووە، بۆ نموونە: وەکو نیشانەی تا، گێژبوون، داهێزران، ئاڵووشی پێست. قۆناغەکانی نەخۆشییەکە لە نەخۆشییەکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، هەر بۆیە: دەرکەوتنی هەوکردن لەوانەیە یەکسەر بێت (نەخۆشییەکە ماوەی متبوونی کەم بێت) یان لەوانەیە ماوەیەکی پێ بچێت و

ئەو کات نیشانەکان دەربکەوێت. هەرچی توانای تەنینەوەی نەخۆشییەکەیە، ئەوا: لە هەموو قۆناغەکان و بەگوێرەی جۆری نەخۆشییە گوازراوەکە دەگۆڕێت، هەیە هەر لەگەل چوونی میکرۆب بۆ ناو لەش (تووشبوون) توانای تەنینەوەی هەیە، هەشە دوای دروستبوونی هەوکردن.

• **ڕێگاکانی گواستنەوە:** زانینی ڕێگاکانی گواستنەوە زۆر گرنگە! لەوانەیە ژمارەیەکی بەرچاو و زۆر بچێتە ناو لەش و بێئەوەی هیچ نیشانە و هەوکردنێک دروست بکەن، وە لەو ماوەیەدا ئەگەری تەنینەوەی هەبێت و کەسیتر تووش بکات. ڕێگاکانی گواستنەوە بەگوێرەی هۆکار و نەخۆشییەکان و ڕێگای گواستنەوەیان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشییە گوازراوەکان، ئەمانەن:

١. هەناسەدان: هەروەک لە ڕێگای پژمین، کۆخە و قسە کردن و هەناسەدان، کە چەندە دلۆپێک لەو هۆکارەی کە میکرۆبەکەی تێدایە دەکەوێتە ناو هەوا، کە لەوانەیە یەکێکیتر هەڵیمژێت یان بە ناڕاستەوخۆ لە کاتی سڕینی دەم و لووت بە دەست ئەو شلەیە دەکەوێتە سەر دەست، وە لە کاتی بەریەککەوتن دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکیدی.

٢. **پیسایی و بە ڕێگای دەم:** هەندەک جۆری نەخۆشی گوازراوە هەیە، کە لەگەل پیسایی دێتە دەرەوە، وە دواتر بۆ دەوروبەر بڵاوەی لێدەکات. ئەمانەش بەزۆری لەو وولاتانەی کە پاک و خاوێنی تێدا پیادە ناکرێت، وە زۆر کات میکرۆبەکان دێنە ناو ئاوی خواردنەوە. هەر کاتێک یەکێک ئەو جۆرە ئاوە پیسبووەی خواردەوە یان خواردنی پیسبووی جوان نەکوڵاوی خوارد یان سەوزە و میوەی پیسبووی جوان نەشووراوەی خوارد، ئەوا: تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت.

٣. **پیسبوون و پیسبوونی ژینگە:** لە ڕێگای بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ، وەکو: لە کاتی تەوقە کردن یان لە کاتی دەست کەوتن بە کەرەستەکانی یەکتری یان دەرکەوتن لە ئاودەست و نەشووشتنی دەست! وە زۆر هۆکاری تووشبوونی نەخۆشی زکچوون هەیە، کە زۆر ڕژدن! وە بڕێکی کەم لە میکرۆبەکە نەخۆشی دروست دەکات.

٤. **بەریەککەوتن:** لە کاتی بەریەککەوتنی جەستە و لەش و پەیوەندی نێوان دوو کەس بە جەستە و لەشەوە لەگەل یەکتری، هەروەک لە کاتی یەکتری ماچ کردن یان لە کاتی سێکس کردن. زۆر کەم نەخۆشی لە ڕێگای بەکارهێنانی جل و بەرگ و پێخەف و بەکارهێنانی ئامێرەکانی ئاودەست بڵاوەی لێدەکەن و دەگوازرێنەوە بەڵام هەشە بە هۆیانەوە دەگوازرێتەوە.

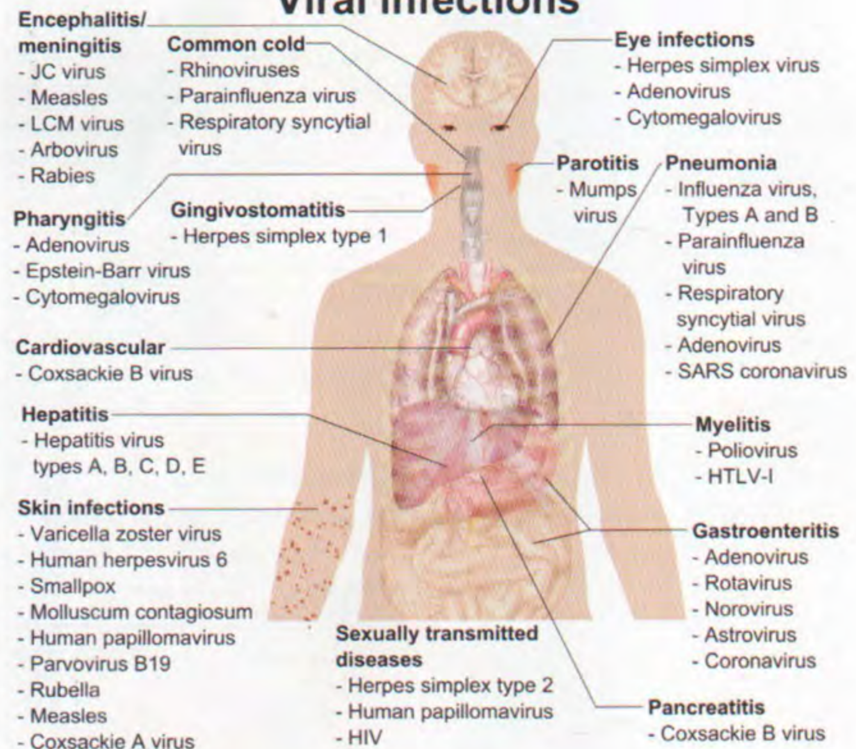
٥. **مێش و مەگەز و مێروو:** هەندەک نەخۆشی هەن کە بە شێوەی ڕاستەوخۆ لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکیتر ناگوازرێتەوە بەڵکو پێویستی بە ناوەندێک هەیە بۆ ئەوەی بیگوازێتەوە، وە بە هۆیەوە کەسێکیدی تووشی بێت. بۆ نموونە: لەوانەیە ئەو ناوەندەی گواستنەوە مێش یان مەگەز یان مێرووڵە یان پێشکە بێت، هەروەک لە نەخۆشی تای زەرد (Yellow Fever)، کە بۆ گواستنەوەی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیدی پێویستی بە مێشوولەی تای زەرد هەیە، کە خوێن کەسێکی یان گیانەوەرێکی تووشبوو دەمژێت، وە دواتر ئەو مێشوولەیە بە مرۆڤێک وەدەدات و مرۆڤەکە تووشی نەخۆشییەکە دەکات.

٦. **خوێن و شلەکانی لەش:** زۆر هۆکاری نەخۆشی هەن، کە لە ڕێگای خوێن و شلەکانی لەش لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگوازرێتەوە، هەروەک شلەکانی: لیک، تۆوی پیاو، شلەی منداڵدان. وە لێدانی شورنقە و دەرزی هەر چەند لە وولاتانی پێشکەوتوو زۆر کەم خەڵک بە هۆی لێدانی دەرزی و شورنقە تووشی نەخۆشییە گوازراوەکان دێن بەڵام هەر ڕێژەیەک هەیە کە ئالوودەی دەرمانی بێهۆشکەر بوونە و بەکاری دەهێنن، بۆیە: ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییە گوازراوەکان هەر هەیە. وە هەروەها نەخۆشییە گوازراوەکان لە دایک بۆ کۆرپەکەی دەگوازرێتەوە، کە دایک کۆرپەی لەناو زگدایە، ئەوا: خوێنی منداڵەکە و دایکەکە تێکەڵە و خواردن و هەناسەدانی بەڕێگای خوێنی دایکییەوە دەبێت. ئەگەر دایکی کۆرپەکە تووشی نەخۆشییەک بوو، ئەوا: بە ئاسانی کۆرپەکەش تووشی نەخۆشییە گوازراوەکە دەبێت.

٧. **برین و قلیشی پێست:** هەندەک هۆکاری نەخۆشی لە ڕێگای برین و قڵیشی پێست دەچێتە ژوورەوە، وە کەسەکە تووشی نەخۆشی دەکەن. جاری واهەیە برینەکە زۆر بچووکە بەڵام میکرۆبەکە لە ڕێگای ئەو برینەوە دەچێتە ژوورەوە، هەر بۆیە برین لە هەندێک حالەت دەبێتە ڕێگای گواستنەوە.

• **سەرچاوەکان:**

1. Davidsons Principles & Practice of Medicine, 2012.
2. Conns Current Therapy, 2014.
3. Harrisons Principles & Practice of Medicine, 2012.



بۆیەی قژ
Hair Dyes

نزیکەی نیوەی ئافرەتانی وولاتیکی، وەکو: وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا قژیان بۆیە دەکەن، وە بۆیەی لێدەدەن. هەندەکیان بۆ ئەوە بۆیە بەکار دەبەن، هەتا مووی سپی بشارێتەوە، وە هەیە بۆ ئەوەی کە ڕەنگی قژی تۆخ بکات یان بەو ڕەنگە سروشتییەکەی پرچ و قژی ڕازی نییە. قژ و تاڵە مووەکانی پرچ دەتوانرێت، بۆیە بکرێت بۆ ئەوەی ڕەنگی کاڵ بێت، وە یان ڕەنگی تۆخ بێت! وە دەتوانرێت لە ماڵەوە ئەو بۆیە لە قژ بدرێت یان لە ئارایشتگاکان. هەندە لە مێژ نییە، هەر چەند ساڵەک لەمەوبەر لێدانی بۆیە لە قژ زۆری دەویست سەرەڕای بۆنی ناخۆشی بۆیەکان، وە چەوری ولیچی بۆیەکان و ڕەنگەکانیان و بۆنی ناخۆشییان هەنووکە هەر وای لێهاتووە جا چ بە شامپۆ بێت یان وەکو گێل لە پرچ دەدرێت، وە یەکسەر کارەکەی دەکات، واتە: بەکارهێنانی ئاان کەوتووە. بۆیە نوێیەکان یارمەتی باش ڕەنگ بوون و تەواو ڕەنگ کردنی هەموو بەشەکانی تاڵی موو دەدات، وە هەموو مووەکە ڕەنگەکە وەردەگرێت و مووەکە نەرم و جوان دەکات، هەر بۆیە ئەو سیفاتانەی بۆیە نوێیەکان وادەکات کە ئافرەتان زۆرتر بەکاری بهێنن. وە هەروەها لەبەر ئەوەی تێچوونی کەمە، وە لە ماڵەوە بەکار دێت، بۆیە: بووە هۆی ئەوەی کە ئەگەر هەموو ئافرەتانیش نەبێت، ئەوا: زۆربەیان بەکاری بهێنن، وە لە ماڵەوە هەیان بێت. وە نەبێت هەموو بۆیەکی قژ بێزەرەر و کاردانەوەی لاوەکی بێت! وە بەتایبەت ئەو بۆیانەی کە زۆر دەمێننەوە و ڕەنگیان درەنگ لا دەچێت و ماددەی ئەمۆنیا و پێرۆکسایدی تێدایە، لەوانەیە: ببێتە هۆی کەرت بوونی تاڵی موو، ووشکبوونەوە و



ڕەقبوون و ڕەق ڕاوەستانی تاڵەکانی مووی قژ. وە هەتا، هەندەک لێکۆڵینەوە و دیراسە ئاماژە بەوە دەکەن کە هەندێک بۆیەی قژ، لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنچەی (هۆدجکین)ی خوێن. هەرچی سەبارەت بە کوردستانە، ئەوا: هەر دوو ڕەگەز بەتایبەت لەو چەند ساڵانەی دوایی بە زۆری بۆیەی قژ بەکار دەبەن، وە هەتا لە ماڵەوە و لە ئارایشتگاکان زۆر بەکاری دەهێنن. وە ئەگەر بەو شێوە زیادە لە کوردستان بۆیە قژ بەکار بێت، ئەوا: لەوانەیە هەر لە ئایندەی نزیکدا زۆرتر لە وولاتان بۆیەی قژ لە کوردستان بەکار بێت، وە زۆربەی کاتیش بۆ نەهێشتنی تاڵی مووی سپی لە سەر بەکار دێت.

• جۆرەکانی بۆیەی قژ:

أ. بۆیە بەردەوامەکان (Permanent Dyes): بۆ ئەوەی بۆیەک بمێنێتەوە، وە ماوەیەک بخایەنێت، ئەوا: دەبێت دەگەل تاڵە مووەکان ڕەگی مووەکانی ناو پێستی سەریش بگرێتەوە (cuticle of Hair)، ئەمەش وامانا دەات کە ماددەی وورژێنەری زۆری تێدا بێت، وەکو: ماددەی ئەمۆنیا و پێرۆکساید. ماددەی ئەمۆنیا کەلەبرێک بۆ ماددەی پێرۆکساید دەدۆزێتەوە، هەتا ماددەی پێرۆکساید و بۆیەکە بچێتە ناو کرۆکی مووەکە و ڕەنگەکەی بداتی. ماددەی پێرۆکسایدەکە ڕەنگە سروشتییەکە ناهێڵێت و دەیشارێتەوە، وە لە هەمان کاتدا بۆیەکە ڕەنگەکە دەدات بە قژ و تاڵە مووەکان ئەو ڕەنگە وەردەگرێت کە دەمانەوێت و لە ئەنجامدا ڕەنگەکە دەمێنێتەوە، هەتا تاڵی نوێی موو دروست دەبێت و مووەکان دێنەوە و قژ زیاد دەکاتەوە. گرفتەکە لەوەدایە، کە: مووە نوێیەکە بە هێواشی دێتەوە، لە ڕاستیدا دوای یەک حەفتە ڕەگی موو وەدیار دەکەوێت. وە کەسەکەش، هەموو کات هەوڵ دەدات کە پرچی بۆیە بکاتەوە! وە مەترسیەکەش لێرەدایە، کە: بە تێپەڕ بوونی کات پێرۆکساید و ئەمۆنیایەکە وورده ووردە لە سەر ڕەگی موو کەلەکە دەکات، وە کۆ دەبێتەوە. وە کاتەک چینی دەرەوەی پێست هەندە کارەی لە سەر بکرێت،

قەتماغەکە هەندە لە سەری نامێنێتەوە بەمەش شیداری زۆر ئاسان دەچێتە ژوورەوە و ڕەگی مووەکە تووسی هەڵئاوسان دەکات. لە سەرەتادا پرچ دەگەڵ ئەو هەڵئاوسانە وانیشان دەدات کە تەواو پڕ بووە بەڵام دواتر ڕەگی موو دەشکێت و دەبێت بە دوو پارچەوە و مووەکە نەرمی نامێنێت، هەرچەند ڕەگی مووی ژێر پێستی سەر تووشی تێکشکان نایەت، دواتر هەر لەو ڕەگی مووەی ناو پێستی سەر مووەکی نوێ دروست دەبێتەوە. هەر بۆیە، هەندەک لەو گرفتانە لە توانادا هەیە کە کەم بکرێتەوە ئەویش بەبەکار هێنانی ئەو بۆیانەی کە ئاستێکی کەمتریان لە پێرۆکساید تێدایە یان ماددەی وایان تێدایە کە یارمەتی باشتر بوونی ئەو پێستەی سەر پێست دەدەن. هەرچی ئەو بۆیانەن کە پرچ و قژ دەدرەوشێننەوە بەڵام نەرمی ناکەن، ئەوا: هیچ ماددەی ئەمۆنیایان تێدا نییە تەنیا کەمێک پێرۆکسایدیان تێدایە. هەر بۆیەک بۆ ڕەنگ کردنەوەی قژ بەکار بێنیت، ئەوا: سەرەتا لە سەر بەشێکی بچووکی پێستی سەر تاقیبکەرە کە ئەو شوێنە نادیار بێت، وە کە دڵنیا بوویت هیچ هەستەوەریت بەو بۆیە نییە ئەو کات بە تەواوی بەکار بێنە.

ب. بۆیە نیمچە بەردەوامەکان (SEMIPERMANENT DYES):

ڕێگایەکیتر بۆ دوور بوون لەو بۆیانەی کە ئەمۆنیا و پێرۆکسایدیان تێدایە، ئەوا: بریتییە لە بەکار هێنانی بۆیەی نیمچە بەردەوام. ئەو جۆرە بۆیانە بۆ ماوەی (٦) حەفتە دەمێننەوە، وە بۆ سەر پێست زۆر کاردانەوەی خراپییان کەمترە. ئەو جۆرە بۆیانە هەموو کات لە سەر ڕەنگی ئاسایی پرچ دەدرێت، وە بەتایبەت لە ئافرەتانەی کە پرچیان ماش و برنج بووە! وە دەیانەوێت کە ڕەنگی پرچ و قژیان هەر وەک ڕەنگی سروشتی خۆی بێت، هەر بۆیە: هەموو کات ڕەنگی ئەو بۆیانە زیاتر لە ڕەنگی پرچ و تاڵە مووەکانی سروشتی قژ نزیکە! دەگەڵ ئەوەی کە بۆیەکە بۆ ئەوە نییە کە هەموو ڕەنگی تاڵە مووەکان بگۆڕێت، وە کاردانەوەی لە سەر ڕەگی سەر پێستی تاڵە مووەکان کەمترە، هەر بۆیە کاردنەوەی کەمی لە سەر ڕەگی تاڵە مووەکان هەیە. ئەو جۆرە بۆیانە ئەو کەسانە سوودی لێ







نابینن، کە دەیانەوێت بە تەواوی ڕەنگی قژ و پرچییان بگۆڕن، ئەمەش چونکە توێکڵی مووەکان نابڕێت و بۆیەی میلانین پان ناکاتەوە.

ت. ڕەنگی سیلۆڤان: (CELLOPHANE WRAPS) ئەوەش شێوازکە لە بۆیەی نیمچە بەردەوام بەڵام ئەوە ڕەنگەکان تەواو ناشارێتەوە بەڵکو وادەکات، کە: تاڵە مووەکان لە قەبارە گەورە ببن، وە تاڵە مووەکان زیاتر بدرەوشێنەوە. ئەو بۆیە کردنە، کە هەموو کات دەبێت لە ئارایشتگاکان بکرێت، کە: ئافرەتەکە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە ژێر ئامێری ووشککردنەوەی قژ دادەنیشێت، وە دواتر ئەو بۆیەی قژ، کە دەووترێت: (ڕەنگی سیلۆڤان) بە سەر توێکڵی مووەکانی قژ و پرچ وەردەکرێت. ئەو بۆیە، بەشی قەدی مووەکە ڕەنگ دەکات، وە بەبێ ئەوەی بچێتە ناو توێکڵی مووەکە و ڕەنگەکە بۆ ماوەی هەشت حەفتە دەمێنێتەوە.

• **بۆیەی قژ و شێرپەنجە: (HAIR DYE AND CANCER)** هەنووکە ترسێک لەوە هەیە، کە: بۆیەی قژ هەندەک جۆری شێرپەنچە لە ئافرەتان زیاد بکات، وەکو: شێرپەنچەی هێلکەدان، وە هەندەک جۆری شێرپەنچەی بەرگری لەش. وە هەرچەند بۆیەکە ڕەنگی تۆخ بێت، وە بمێنێتەوە! وە هەتا چەند و بۆ ماوەی زۆر بۆیەکە بەکار هات بێت، هەندە زۆرتر ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنچە زۆرتر دەبێت. چەندەها ساڵ لەمەو پێش، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخست بوو، کە: بۆیەکانی پرچ، وە بەتایبەت بۆیە تۆخەکان هەندەک ماددەی کیمیاویان تێدایە کە ئەو مادانە مرۆڤ تووشی شێرپەنچە دەکەن، هەروەک ماددەی (AROMATIC AMINES). هەرچەند ئەوە ئەو مانایە نادات، کە بۆیەی قژ مرۆڤ تووشی شێرپەنچە دەکات. هەرچەند لە ساڵی (١٩٧٠ز)ەوە کە پرچ ووشککەرەوە ئەگەر و مەترسی تووشبوون بە لیمفۆما، شێرپەنچەی پلازما، وە لۆکیمیا زیاد دەکەن، هەر بۆیەشە ئەوە دەبێت بزانرێت کە پیشەی جوانکاری یەکەکە لەو پیشانەی کە ماددەی شێرپەنچە دروست دەکەن بەکار دەبەن بەڵام هێشتاش ئەوە نەسەلماندراوە، کە: بۆیەی قژە یان هۆکاریتری (دەوروبەر و کۆمەڵایەتی) یە کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن. هەموو لێکۆڵینەوە و دیراسەکان، کە: کراون ئەوە نیشان نادەن کە ئایا بۆیەکەیە یان پێکهاتەیەکی بۆیەکەیە ئەو گرفتە دروست دەکات! وە هەروەها ئەو لێکۆڵینەوانە ئەوەش ڕوون ناکەنەوە، کە: تووشبوون بە شێرپەچەکە هۆکارەکە بۆیەکەیە یان هۆکاریترە کە لەگەل بۆیەکە بوونییان هەیە، وە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنچە زیاد دەکەن. هەر بۆیە، ڕەنگ بێت ئەوە بەبیری خەڵک دابێت کە ئایا بۆیە باکرببەن، وە بەتایبەت لە ئافرەتان و مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنچە زیاد دەبێت؟ زۆر ئاساییە کە بۆیە بەکار بێت، ئەمەش چونکە ئەو ئەگەرەی کە شێرپەنچە زۆرتر بێت هەندە زۆر نییە! بە بەراورد بەوەی کە ئافرەتی هیچ بۆیەک بەکار نابات. وە هەروەها لەم دواییەدا، لێکۆڵینەوەیەک لە لایەن قوتابخانەی هارڤارد بۆ تەندروستی گشتی کرا، کە لە سەر (١٠٠٠٠٠) ئافرەت بوو. ئەو لێکۆڵینەوەیە، دەریخست کە: هیچ پەیوەندی لە نێوان تووشبوون بە شێرپەنچە لیمفۆما و لوکیمیا و شێرپەنچەی مایلۆما نییە! . هەر بۆیە: هەموو ئافرەتەک پێش بەکار بردنی بۆیەی قژ دەبێت ئەگەری دەرکەوتنی شێرپەنچە تاوتوو بکات، وە هەتا چەند مەترسی تووشبوونی لە سەرە! هەرچەند هەتا هەنووکە بۆیەی قژ ئاساییە بەکار بێت، وە بە مەترسی دانانرێت. لەگەل ئەوەش، زۆر لە پسپۆڕانی ئەو بوارە ئامۆژگاری ئافرەتان دەکەن، وە بەتایبەت ژنی دووگیان لە بۆیە کردنی قژیان خۆ بە دوور بگرن! وە هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە بۆیەی تۆخ بەکار دەبەن، ئەوا: لە جیاتی ماددە کیمیایەکانی پێش بۆیەکردن، وەکو: (4MMPD)، وە ماددەی (4MMPD-SULFATE) لە جیاتیان پێش بۆیە کردن خەنە (henna) یان ماددەی (lead acetate) پێش بۆیە تۆخەکە بەکار بێنن کە وامەزەندە دەکرێت بەبێزەرەر بن.

• **سەرچاوە:**

THE HARVARD GUIDE TO WOMENS HEALTH. 1996

ئامادەکردنی:
دکتۆر سەرکەوت مەجید خۆشناو
پسپۆر لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە – هەولێر – نەخۆشخانەی
ڕزگاری – بەشی گری
ماجستێر و دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە (بەریتانیا)
MSc and PhD ,(١,٢) MBChB, MRCP UK
Oncology - UK

شێرپەنجە چییە؟

شێرپەنجە بریتیە لە نەخۆشی جینەکان و تێکچوونی سیستەمی ژیانی خانە.
لە لاشەی مرۆڤی ساغ، خانەکان دابەش ئەبن و خانەی نوێ دروست ئەکەن بە گوێرەی پێداویستی لەش. وە کاتێکیش کە ئەو خانانە پیر ئەبن یان تێک ئەشکێن، ئەمرن و خانە نوێیەکان جێگایان ئەگرنەوە بەڵام لە ناو ئەو خانانەی کە تووشی شێرپەنجە ئەبن ئەو سیستەمە تێک ئەچێت.
شێرپەنجە وشەیەکە هەموو ئەو نەخۆشیانە ئەگرێتەوە کە تێیاندا خانە نەخۆشەکان بە بێ بەرنامە و پێویستی لەش هەر دابەش ئەبن و زۆر ئەبن، وە ئەو ئامادەییەیان تێدا دروست ئەبێت کە شوێنی خۆیان جێ بهێڵن و بچنە شانەکانی دی لەش. خانە شێرپەنجەییەکان ئەتوانن بچنە بەشەکانی دی لەش لە ڕێگای خوێن یان لیمف. (تێبینی: لیمف شلەیەکی بێڕەنگە کە خڕۆکە سپییەکانی تێدایە، بە ناو شانەکانی لەش تێدەپەڕێت و لە ڕێگەی بۆڕیە لیمفاویەکان ئەڕژێتەو ناو سووڕی خوێن).
شێرپەنجە تەنیا یەک نەخۆشی نییە، بەڵکو وشەیەکە کۆمەڵە نەخۆشییەکی زۆر (زیاتر لە سەد جۆر) لە خۆ ئەگرێت. شێرپەنجەکان بە گوێرەی ئەو ئەندامانەی لەش یان بە گوێرەی جۆری ئەو خانانەی کە تێیاندا سەر هەڵئەدەن ناویان لێ ئەندرێن. بۆ نموونە: ئەو شێرپەنجەیەی کە لە قۆڵۆن سەرهەڵئەدات، پێی ئەڵێن: شێرپنجەی قۆڵۆن، وە ئەو شێرپەجەیەی کە لە خانەی (مێلانۆسایت) ی پێست سەرهەڵئەدات، پێی ئەڵێن: مێلانۆوما.

سەرچاوەی سەرهەڵدانی شێرپەنجە:

هەموو شێرپەنجەکان لە خانەکان سەرهەڵئەدەن کە بریتین لە یەکەی سەرەکی پێکهاتەی ژیانی زیندەوەر.
بۆ تێگەیشتن لە نەخۆشی شێرپەنجە، گرنگە لەوە تێبگەین چی ڕووئەدات کە خانەیەکی ساغ و ئاسایی ئەگۆڕێت بۆ خانەی شێرپەنجەیی. لەشی مرۆڤ لە چەندەها جۆر خانە پێک دێت (وەکو خانەی دەمار و خانەی ماسوولکەیی و هتد...). ئەو خانانە بە بەرنامە و بە شێوەیەکی سیستیماتیکی گەشە ئەکەن و دابەش ئەبن، بۆ ئەوەی بە پێی پێویستی لەش خانەی نوێ دروست بکەن و تەندروستی لەش بپارێزن. کاتێکیش کە خانەکان پیر

Cancer

ئەبن یان تێک ئەشکێن ئەمرن و بە خانە نوێیەکان جێگایان ئەگیرێتەوە. بەڵام هەندێک جار، ئەو پرۆسە کارا و تۆکمەیە دەشێوێت و بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بەڕێوە دەچێت. مادەی جینی ناو خانە (کە پێی ئەڵێن دی ئێن ئێی، واتە: ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی دووانە) – DNA) هەندێک جار تێک ئەشکێ یان ڕیزبەندی یەکەی پێکهاتەکەی (کە پێی ئەڵێن: نیوکلیۆتاید) ئەگۆڕێ، ئەوەش پێی ئەڵێن: بازدان (Mutation) و کار ئەکاتە سەر پرۆسەی گەشە و دابەش بوونی خانە ئاسایییەکان. کە ئەوە ڕوویدا، ئیتر خانەکان لەو کاتەی کە پێویستە بمرن نامرن و بەردەوام ئەبن لە دابەش بوون و دروست کردنی خانەی نوێ لە کاتێکدا کە لەش پێویستی بە خانەی نوێ نییە. ئەو خانە زیادانەی لەو پرۆسە نائاسایییە دروست ئەبن لەوانە گرێیەک دروست بکەن، کە پێی ئەڵێن وەرەم (Tumour) زۆر جار ئەو وەرەمەیە کە سەرنجی نەخۆشەکە ڕائەکێشێت و وای لێ ئەکات سەردانی پزیشک بکات (بۆ نموونە گرێی مەمک). بەڵام هەندێک شێرپەنجە گرێ (وەرەم) دروست ناکەن، بۆ نموونە لیوکیمیا، کە بریتیە لە شێرپەنجەی مۆخی ئێسک و خوێن.

جۆرەکانی گرێ:

ئەوەی کە پێویستە بزاندرێ ئەوەیە کە هەموو گرێیەک شێرپەنجە نییە!! گرێیەکان دابەش ئەبن بەسەر دوو جۆری سەرەکی:

١ . گرێ سادەکان (الأورام الحمیدة –: Benign tumours) = ئەوانە شێرپەنجەیی نین، ئەکرێ بە نەشتەرگەری لا ببردرێن و لەوانەیە قەت نەیەنەوە. خانەکانی ئەو جۆرە گرێیانە توانای ئەوەیان نییە بڕۆنە شوێنەکانی تری لەش.

٢. گرێ شێرپەنجەییەکان (الأورام الخبیثة = – :(Malignant tumours خانەکانی ئەو گرێیانە ئەتوانن تەشەنە بکەن بۆ شانەکانی نزیک خۆیان، وە هەروەها بڵاوببنەوە بۆ شانە و ئەندامە دوورەکانی لەش.

تێزی دکتۆرای یارا قادر حەمەد



سەر لە بەیانی ڕۆژی (2014/12/21ز) لە زانکۆی سلیمانی فاکەڵتی زانستە مرۆڤایەتیەکان / سکولی زمان/ بەشی کوردی گفتوگۆی تێزی دکتورای خوێندکاری خوێندنی باڵا (یارا قادر حەمەد) بەناونیشانی [گیروگرفتەکانی گوتن و چارەسەرکردنیان) بە سەرۆکایەتی (پ.د. وریا عمر امین) و بە ئەندامیتی هەریەکە لە (پ.د.بکر عمر علی، پ.د.فەرەیدون عبدول محمد، د.حاتم ولیا محمد، پ.ی.د.عبدالوهاب خالد موسی، پ.د.یوسف شریف سعید (ئەندام و سەرپەرشتیار)] بەڕێوە چوو. وە خوێندکار بە پلەی زۆرباشەی باڵا تێزی دکتوراکەی وەرگیرا، وە ئێمەش وەکو نوێنەری گۆڤاری پزیشک مەگەزن لەلایەن خوێندکاری ناوبراوەوە بەشێوەیەکی فەرمی بانگهێشت کرابووین، وە بەناوی گۆڤارەکەشمانەوە پیرۆزبایمان لە خوێندکار کردوو و هیوای سەرکەوتنمان بۆ خواست. وە لە دوای تەواوبوونی گفتوگۆکە و پەسەندن کردنی نامەکەی چەند پرسیارێکمان ئاراستەی دکتورە (یارا قادر حمد) کرد سەبارەت بە گرنگی ئەم نامەیە بۆ سەر کەرتی تەندروستی؟! لە وەلامیشدا بەڕێزییان ئاماژەیان بە ئەوەدا، کە: ئەم نامەیە ئەتوانرێت بکرێت بە دەرگایەک بۆخوێندنی ئەکادیمی ئەو بەشانەی کە کار لە سەر گیرگرفتەکانی قسەکردن و دەربڕین دەکەن چونکە ئەمە یەکەمین سەرچاوەی ئەکادیمیە کە بەو شێوەیە باس لە نەخۆشییەکانی ئۆتیزم و ئەفازیا و هەندێکیتر لە نەخۆشییەکانیتری گوتن دەکات و چارەسەری زمانی و ڕاهێنانی زمانی بۆ دەست نیشان کرد بێت و وە ڕێژەی گرفتەکانی دیاری کرد بێت. وە هیوایشی خواست کە لە داهاتوودا لە ڕێگەی ئەو زانستەی کە کاری لەسەرکردووە و بەدەستی هێناوە بتوانێت خزمەتی خەڵکی کوردستان بەگشتی و تووشبووانی ئەو نەخۆشییانە و کەس و کاریان بەتایبەتی بکات.



نەبوونی تاقیگەی ڤایرۆلۆجی لە سنورەکانی هەرێمی کوردستاندا گرفتێکی گەورەی داهاتووی ئەم وولاتە ئەبێت.

هەمووان ئەوە ئەزانین کە لە دوای سالی (٢٠٠٣ز) و رووخانی رژێمی بەعسی عیراقی کومەلیک گورانکاری زور گەورە لە کوردستانیش درووست بوو، یەکێکیش لە گورانکارییە زور گرنگ و بەرچاوەکانیش کرانەوەی هەرێمی کوردستان بوو بە رووی جیهاندا. وە ئەوەش وای لە هەرێمی کوردستان کردووە، کە زیاتر بە جیهانی دەرەوە گریدراو بێت. وە ئەنجامی ئەوەش هاتنی ژمارەیەکی زور لە کەسانی بیانییە بو ناو هەرێمی کوردستان بو مەبەستی جوراوجور، وە هاتوچوکردنی خەلکانی خومانیشە بو دەرەوە و ناوەوەی هەرێم. دیارە هاتوچوکردنی ئەو خەلکانەش لە سنورەکانەوە ئەبێت یان لە ریگەی ئاوییەوە بێت یان هەوای و ووشکانی بەلام بەهوی نەبوونی سنوری ئاوی لە کوردستان ئەو خەلکانە لە سنورە ووشکانیەکان و هەردوو فروکەخانەی نێودەولەتی هەولیر و سلیمانییەوە هاتوچو دەکەن، هەروەکو ئاشکرایە لای هەموان بە هوکاری زور و جوراوجور روژ لە دوای روژ نەخوشی تازە و میکروبی تازە لە سەرانسەری جیهاندا تومار ئەکرێت. وە بەشێکیش لەوانە زور کوشندەن و بەداخەوە بە ریگای جوراوجوریش بە ئاسانی دەگوازرینەوە بەلام ئەوەی لە ئیستادا زور جیگای سەرنج و بایەخە لە سەرانسەری جیهاندا ڤایروسەکانی (ئایدز و هەوکردنی جگەر)ن کە بە زور ریگا ئەگوازرینەوە و مەترسی گەورەش دروست ئەکەن بو سەرگیانی هاوولاتیان ئەمە سەرەرای گرفتی گەورەی ماددی لە رووی تیچوونی چارەسەرەوە چ لەسەر حکومەت بێت یان لە سەر خودی هاوولاتی خوی، بویە: ئەرکی لایەنە پەیوەندیدارەکانی وەکو لیژنەکانی تەندروستی و ناوخو و هەردوو وەزارتەی ناوخو و تەندروستییە کە پیکەوە هەولی بو بدەن و بەشیوەیەکی یاسای ریگا چارەیەک زور گونجاو بدوزنەوە بو ریگری کردن یان چاودیری کردنی ئەو کەسە بیانیانەی کە دینە ناو خاکی هەرێمی کوردستانەوە و لە سنورەکان ئەویش بە دانانی ئامیری پیویستی وەکو (ئیلایزا) و دابین کردنی کارمەندی شارەزا لە سنورەکاندا بو ئەوەی شیکاری ڤایرولوجی بو ئەو کەسانە بکرێت پیش ئەوەی بینە ناو هەرێمی کوردستان و لە کاتی دەرکەوتنی ئەنجامی نەرێنی ئەو کەسە رەوانەی وولاتی خوی بکرێتەوە بەلام لە ئیستادا چ لە سنورەکاندا چ لە فروکەخانەکاندا لە کاتی هاتنی کەسانی بیانی مورێکی هاتنی (١٥) روژی ئەدرێت لە سەر پاسپورتەکانیان کە نووسراوە ئەگەر ئەو کەسە بیەوێت لە ماوەی (١٥) روژ زیاتر بمینێتەوە پیویستە سەردانی بەریوەبەرایەتییەکانی نشینگە بکات لە هەرێمی کوردستان بو تازەکردنەوەی ماوەی مانەوەکەی چ بە پیدانی کارتی هەوالی گەیشتن (خبر وصول) بێت یان کارتی مانەوە (اقامە) و لە کاتی سەردانی کردنی ئەو کەسانەدا بو ئەو مەبەستە لە بەریوەبەرایەتییەکانی نشینگە شیکاری ڤایرولوجی بو ئەکرێت و ئەگەر دەرکەوت کە ئەنجامەکە نەرێنیە و کەسەکە نەخوشە ئەوا ئەو کاتە رەوانەی وولاتی خوی ئەکرێتەوە بەلام من لیرەدا ئەپرسم ئایا کەسێک هەلگری ئەو ڤایرەسانەبێت ماوەی (١٥) روژ بەس نییە بو ئەوەی ببێتە کەسێکی گوێزەرەوە؟

بێگومان ئەگەری هەیە هەر لەیەکەم هەنگاوی ئەو کەسەدا بوناو ئەم خاکە ببێتە هوکارێکی گوێزەرەوە، وە ئەتوانرێت بوشیکارییەکانیش برێکی دیاری کراو لە پارە لەو کەسانە وەربگیرێت کە شیکارییەکانیان بو ئەکرێت چ ئەوانەی ئەرێنییە! چ ئەوانەی نەرێنیە بەمەش هەرێمی کوردستان هەم قازانجێکی ماددی ئەکات هەم قازانجێکی زور گەورە ئەکات کە ریگە نەدات کەسانی نەخوش بێتە ناو هەرێمی کوردستانەوە و خەلکەکەی خوی لە نەخوشی بپارێزێت چونکە هەمووان ئەوە باش ئەزانین کە تیچووی چارەسەرکردنی ئەو جورە نەخوشییانە چەندێک زورە و چەندین گرفتی جوراوجوریش بە دوای خویدا ئەهێنێت، وەکو: گرفتی ئابوری و کومەلایەتی و خیزانی. وە هەروەها سەبارەت بەو کەسانەی کە هەلگری ناسنامەی عیراقین و لە کاتی هاتنەوەیان لە دەرەوەی وولات ئەتوانرێت بو ئەوانەش شیکاری بکرێت و لە کاتی دەرکەوتنی ئەنجامی نەرێنی و سەلماندنی نەخوشی ئەو کەسە رەوانەی لایەنی پەیوەندیدار بکرێت بە مەبەستی چاودێری کردن و وەرگرتنی چارەسەری پیویست. بویە ئەتوانین بلێین نەبوونی تاقیگەی ڤایرولولوجی لە سنورەکانی هەرێمی کوردستاندا گرفتێکە بەروکی هەرێمی کوردستان ئەگرێت ئەمرو بێت یان بەیانی.

(هۆبەی نەخۆشییە زایندەییەکان لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر، ڕاپۆرتی ساڵانەی ساڵی (٢٠١٣ز) بۆ ناردووین. داوای لێبوردن دەکەین، کە لەبەر ئەوەی درەنگ گەیشتە دەستمان، بۆیە درەنگ لە گۆڤار بڵاو بووەوە).

هۆبەی نەخۆشییە زایندیەکان



ژمارەی کارمەندانی هۆبەکە:

یەک پزیشکی پسپۆڕ و شەش کارمەندی تەندروستی و شوفێرێک، وە یەک ئۆتۆمبیلی بیکاب دەبل کابینە. پێکهاتووە لەم یەکانەی خوارەوە:-

یەکەم- یەکەی شاندکراوەکان:

کاری شاندکراوەکان دەکات ئەوانەی کە دێنە ناو هەرێم و ئەو کەسانەی دەچنە دەرەوەی وولات.

کارەکانی:

١- پشکنین بۆ ئەو هاووڵاتیانەی کە سەفەری دەرەوە دەکەن، وە دروستکردنی بڕوانامەی تەندروستی باوەڕ پێکراو بۆیان.
٢- پشکنینی گشت ئەو بیانیانەی کە دێنە هەرێم بۆ هەرکارێک بێت و لە هەر ئاستێکدا بێت بە هەماهەنگی لەگەڵ بەڕێوەبەرایەتی نیشنگەی هەولێر.
٣- پشکنینی ئەو هاووڵاتییانەی کە سەفەری حەج و عومرە ئەنجام دەدەن لەگەڵ پێدانی بڕوانامەی تەندروستی.
٤- کردنەوەی خول بۆ حاجایان و بەڵێندەرەکان و ئەوانەی دەچن بۆ عومرە، وە پێدانی ڕێنمایی خۆپارێزی تایبەت بە گشت نەخۆشییەکانی سەردەم.
٥- کوتانی ئەو هاووڵاتیانەی کە سەفەری حەج و عومرە ئەنجام دەدەن بەم ماکوتانەی خوارەوە: ئەنفلونزا، دووانی (d. t)، هەوکردنی پەردەی مێشک.

دووەم: یەکەی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی

١- کوتانی گروپەکانی مەترسیدار بە ماکوتەی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری (ب) وەک کارمەندانی تەندروستی و گرتووخانەکان و سەرتاشەکان و کارکەرانی شوێنە گەشتیارییەکان.
٢- پشکنینی بەردەوامی دەوری بۆ توشبووەکان، وەک: بەدوا داچوون تاوەکو بزانین کامەیان چارەسەری پێویستە، وە پێدانی ڕێنمایی تەندروستی بە نەخۆش و کوتانی ئەوانەی لەگەڵیدا دەژین بەتایبەتی هاوسەرەکەی، لەگەڵ پێدانی ڕێنمایی تەندروستی.
٣- ئەوانەی پێویستیان بە چارەسەرە ڕەوانەی بەشی هەناو و جگەر دەکرێن لە نەخۆشخانەی ڕزگاری بۆ وەرگرتنی چارەسەری گونجاو لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە.
٤- هەوڵدان بۆ دابین کردنی چارەسەری گونجاو بۆ ئەوانەی پێویستیان بە چارەسەرە بە هەماهەنگی لەگەڵ نەخۆشخانەی ڕزگاری و پێداویستییە پزیشکییەکان.
٥- کردنەوەی خول و سیمنار بۆ کولێژەکان و قوتابخانەکانی ئامادەیی کوڕان و کچان و پێدانی ڕێنمایی تەندروستی و دابەشکردنی لفلێت بە سەر بەشدار بووان و هەڵواسینی پۆستەر بە سەر دیواری شوێنی سیمنارەکە.
٦- چاپکردنی لیفلێت و پۆستەر و دابەشکردنی بەسەر بنکە تەندرۆستییەکان و نەخۆشخانەکان و دەزگا میریەکان. هەروەها کردنەوەی خول بۆ کارمەندەکانی تەندروستی.
٧- کردنەوەی خول بۆ جەماوەر و و ڕێکخراوە جەماوەرییەکان و زانایانی ئاینی.
٨- چاوپێکەوتی تەلەفزیۆنی لە کەناڵە

جیاجیاکانی ناو هەرێم بۆ هۆشیار کردنەوەی خەڵک بەم نەخۆشیانە و ڕێگەکانی گواستنەوەی و چۆنیەتی خۆپاراستن لەم نەخۆشییانە.

٩- سەردانی بەردەوام بۆ نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان و بەڕێوەبەرایەتی کەرتەکان بۆ زانینی باری خۆپاریزی لە هۆلی نەشتەرگەری و تاقیگە و بەشی ددان و برین پێچی و بەشەکانیتری پەیوەندیدار بە نەخۆشییەکانی ڤایرۆسی.





١٠- وەرگرتنی ئاماری مانگانە لە گشت دەزگا تەندروستیەکانی ناوەوە و دەرەوەی شار و دیراسەکردنی و بەرزکردنەوەی بۆ وەزارەتی هەرێم و بەغدا.

١١- ئەو ئافرەتانەی دووگیانن و هەڵگری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەرن بەدوا داچوون و پشکنینی دەوری بۆ دەکرێت و کاتی منداڵ بوونی هەماهەنگی لەگەڵ ئەو نەخۆشخانەیە دەکرێت کە منداڵەکەی تیا لە دایک دەبێت، وە پێویستە منداڵەکە بە نەشتەرگەری لە دایک بێت و لە هەمان ڕۆژی لە دایکبوون (ماوەی 24 کاتژمێری یەکەم)ماکوتە و دژە تەن بە کۆرپەکە دەدرێت تاوەکو تووشی ئەم نەخۆشییە نەبێت.

١٢- بەدوا داچوونی گشت نەخۆشەکان بە پشکنینی دەوری هەر (4 – 6) مانگ جارێک تاوەکو ڕەوشی نەخۆشییەکەی بزانین بەرەو چاکبوونەوەیە یان پێویستی بە چارەسەرە ئەویش بە پشکنینی ئەنزیمەکانی جگەر (LFT) و پشکنینی ژمارەی ڤایرۆسەکان (PCR).

سێیەم: یەکەی ئایدز

١- پێدانی ڕێنمایی تەندروستی، وە پشکنینی دەوری بۆ نەخۆشەکان.

٢- ئەوانەی پێویستیان بە چارەسەرە لە نەخۆشخانەی ڕزگاری بەشی هەناو جۆری چارەسەرەکەی بۆ دیاری دەکرێت و دوایی لە بەغدا دەرمانی چارەسەری یەک ساڵی بۆ دابین دەکرێت.

٣- کۆپی کردنی پۆستەر و لفلێت لەسەر نەخۆشی ئایدز، وە کردنەوەی خول و سیمینار بۆ کۆلێژەکان و پەیمانگاکان و ئامادەییەکان و نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان و ڕێکخراوە جەماوەرییەکان و کۆلێژ و قوتابخانە ئامادەییەکان .

٤- پشکنینی ئەوانەی گومانی نەخۆشییە زایندەکانیتری لێدەکرێت، وەک: سفلس، سیلان، وە هێرپس و ئەوانیتر. ئەوانەی پێویستیان بە چارەسەرە لەو نەخۆشانە ڕەوانەوی نەخۆشخانەی ڕزگاری دەکرێن/ بەشی نەخۆشییەکانی پێست بۆ پێدانی چارەسەری تەواو.

٥- پێدانی ڕێنمایی تەندروستی بە نەخۆش و کەس و کاری.

٦- لە هەر تاقیگەیەک دەرکەوت کەوا گومانی ئایدز هەیە، ئاگاداری ئێمە دەکەنەوە و دووبارە نموونەی لێوەردەگیرێ و لە تاقیگەی ناوەندی بۆی دووبارە دەکرێتەوە، ئەگەر ئەنجامەکەی پۆزەتیڤ بوو، ئەوا: دەنێردرێتە بەغدا بۆ پشکنینی دڵنیایی.

کەموکوڕییەکانی هۆبە:

١- نەبوونی دەرماڵەی تایبەت بە پزیشک کارمەند کە لەم بەشە ترسناکە کار دەکەن.

٢- کەمی ئۆتومبیل بۆ ڕاپەراندنی کارەکانی هۆبە.

٣- زیاتر گرنگیدان بە سەنتەری چارەسەری نەخۆشی هەوکردنی جگەر و ئایدز، دابینکردنی دەرمانی پێویست بە بڕێکی گونجاو.

٤- کەموکورتی لە گەیشتنی ئامارەکان بۆ هۆبەکەمان لەلایەن بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکان.

٥- بەشداری نەبوون لە خولی تایبەت بەم نەخۆشییانە لە دەرەوەی وولات.

٦- سەرف نەکردنی مانگانە بۆ ئەوانەی کە تووشی ئایدز بوون هەروەک شارەکانیتری عێراق.

٧- کەموکورتی لە دابینکردنی کارتی مۆبایل و هێلی ئەنترنێتی کاریگەر و خێرا بۆ پەیوەندی کردن بە کەسانی گوماناوین (واتە: کاتێ لە یەکێک لە تاقیگەکان پۆزەتیڤ دەبێت، ئەوە گوماناویە و دەبێت لە تاقیگەی ناوەندی پشکنینی دڵنیایی بۆ بکرێت) و هەروەها بۆ بەدوا داچوونی نەخۆشەکان و پشکنینی دەوری بەردەوام و پەیوەندی کردن بە بەغدا و هۆڵەکانی نەشتەرگەری و بەڕێوەبەرایەتییەکان.

کار و چالاکییەکانی هۆبەکەمان لە (2013ز):

١- کردنەوەی (20) خول و سیمینار



بۆ کۆلێژەکان و پەیمانگا و قوتابخانە ئامادەییەکان لەسەر نەخۆشی ئایدز و هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی و ڕێگاکانی بلاو بوونەوە و چۆنیەتی خۆپاراستن لەو نەخۆشییە کوشندانە.
٢- کۆپی کردنی بڕیکی زۆر لە پۆستەر و لفلێت، وە دابەش کردنی بەسەر ئامادە بووانی خول وسیمینارەکان، وە هەروەها دابەشکردنی بەسەر دەزگا تەندروستییەکان لە گشت پارێزگای هەولێر و دەوروبەری. وە هەروەها لە ناو کەمپی ئاوارەکان (بە هەماهەنگی لەگەل دەزگای بیان بۆ گەشە پێدانی مرۆیی - کە ئەرکی لە چاپدانی گرتە ئەستۆی خۆی).
٣- پشکنین بۆ گشت ئەو هاوولاتییە بیانیانەی کە دێنە هەرێمی کوردستان ئەنجام دەدرێت بە هاوکاری بەرێوەبەرایەتی نیشنگەی هەولێر. بۆ نموونە: لەو ساڵەدا نزیکەی (222890) کەس پشکنینی بۆ کراوە و تەنها (9) کەس پۆزەتیڤ بووە و لە بیانییەکان کاری پێویستی بۆ ئەنجام دراوە.
٤- پشکنین بۆگشت ئەو هاوولاتیانەی کە پرۆسەی هاوسەرگیری ئەنجام دەدەن. بۆ نموونە: لەو ساڵەدا نزیکەی (36000) کەس بووە بە هەردوو ڕەگەزەوە.
٥- پشکنین بۆگشت ئەو هاوولاتیانەی کە لە خواردنگە و میوانخانە و سەرتاشخانە و جوانکار ی کار دەکەن ئەنجام دەدرێت.
٦- پشکنین بۆ گشت ئەو هاوولاتیانەی کە کاری نەشتەرگەری دەکەن بۆ ئەنجام دەدرێت، بۆ نموونە لەو ساڵەدا زیاتر لە (20000) کرداری نەشتەرگەری ئەنجامدراوە لە گشت نەخۆشخانەکانی هەولێر بە حکومی و تایبەتەوە.
٧- پشکنین بۆ گشت ئەو هاوولاتیانەی کە خوێن دە بەخشن. بۆ نمموونە: لەو ساڵەدا (38430) بوتلی خوێن بەخشراوە و پشکنینی بۆ کراوە. ئەوانەی گوماناوین دووبارە پشکنینیان بۆ دەکرێت ئەگەر پۆزەتیڤ بوو ناوی دەچێتە ناو تۆماری تایبەت و بۆی نییە جاریکیتر خوێن ببەخشێت.
٨- پشکنین بۆ گشت ئەو هاوولاتیانەی کە کاری گورچیلەی دەست کردیان بۆ ئەنجام دەدرێت.
٩ - پشکنین بۆگشت ئەو هاوولاتیانەی کە نەخۆشی خوێنیان هەیە، وەک: سالاسیمیا.
١٠- پشکنین بۆ گشت ئەو هاوولاتیانەی کە پزیشک گوومانی هەبوونی نەخۆشییەکانی ڤایرۆسی لێدەکرێت لە نەخۆشخانە گشتیەکان و ڕاوێژکارییە تایبەتەکاندا.
١١- پشکنین بۆ گشت ئەو هاوولاتیانەی کە گیراون لە گرتووخانەی چاکسازی گەوران و نەوجەوانان.
١٢- سەردانی دام و دەزگاکانی تەندروستی بە بەردەوامی بۆ کاری کۆ کردنەوەی ئامار و پشکنینی هۆلی نەشتەرگەری و ددان و تاقیگەکانیان.
١٣- لە کاتی هەبوونی هەر گوومان لێکراوێک لە ئایدز لە دەزگاکانی تەندروستی پشکنینی دلنیایی بۆ ئەنجام دەدرێت لە تاقیگەی ناوەندی بە چەند ئامێرێکی پێشکەوتوو، دوای ڕەوانەی تاقیگەی تەندروستی گشتی شاری بەغدادی دەکەین بۆ زیاتر دلنیا بوون.
١٤- پشکنینی ئەو کەسانەی کە خۆیان بە ئارەزووی خۆیان دێن بۆ دلنیا بوون.
١٥- کوتانی ئەو کەسانەی کە خۆیان ئارەزوومەندن، یان لەوانەیە نەشتەرگەری ئەنجام بدەن لە داهاتوودا.
١٦- دروستکردنی نزیکەی (200) بروانامەی تەندروستی بۆ ئەوانەی دەچنە دەرەوەی وولات بۆ خوێندن.
١٧-کوتانی کارمەندانی تەندروستی لە زۆربەی نەخۆشخانەکانی



ناو شار بە حکومی و تایبەتەوە بە ماکوتەی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری (ب)، وەک: (نەخۆشخانەی ڕزگاری و هەولێری فێرکاری و هەر سێ نەخۆشخانەی فریاکەوتن و لە دایکبوون و دڵ و ڕاوێژکاری ددان و سەنتەری خانزادی ددان و کولێژی ددان و دەرمانسازی و کولێژی ددانی ئیشق و گرتووخانەکانی ناو هەولێر وئامادەیی مامانی و چەندەها شوێنیتر).
١٨-کوتانی زۆربەی کەس و کار و دەوروبەرانی تووشبووەکان.



١٩- کوتانی ژمارەیەکی زۆر لەو خەلکانەی کە خۆیان داوایان کردووە دوای بیستنی ڕێنماییە تەندروستییەکان لە سیمینار و چاو پێکەوتنەکانی تەلەفزیۆنی.

تێبینی:

١- هەموو ئەو پشکنیانە لە تاقیگەی گشتی/ هەولێر ئەنجام دەدرێت بە نرخێکی گونجاو بۆ هاوولاتیانی خۆمان و دەرەوە لەگەل سوپاسمان بۆ ماندوبوونیان.
٢- دوای تەوابوونی سالی (2014ز) دەتوانین چالاکییەکانی ئەو سالیتان بە درێژی بۆ ڕەوانە بکەین بە ژمارەی دروستەوە چونکە ئێمە لە مانگی (١٠)ەین هێشتا دوو مانگ ماوە بۆ ئاماری سالانە.

د.ئازاد مەنتک
(بەشی یەکەم)

نەخۆشییەکانی کەسایەتی

Personality Disorders



کەسایەتی مرۆڤەکان: مرۆڤ کە لە دایک دەبێت هەموو یەک سروشتییان هەیە! وە منداڵی کۆرپە، بەگوێرەی فەرهەنگ و پەروەردە و ئایین و باردۆخی خێزانی و زمان و میللەت و وولاتان گۆڕانکارییان بە سەر دادێت، وە دواتر هەر یەک جۆرە ڕەفتار و هەڵسوکەوت و تایبەتمەندی خۆی دەبێت. هەر وەک چۆن کە منداڵ دەچێتە قوتابخانە و دەکەوێتە بەر خوێندن بەڵام دەرئەنجام کە گەورە بوو، وە خوێندنی تەواو کرد، ئەوا: هەر یەک لەم قوتابییانە دەبنە پسپۆڕیی و بوارێکی دیاری کراو و تایبەت بەخۆی دەبێت. قوتابی هەیە، کە: دەبێتە پزیشک یان ئەندازیار یان مافپەروەر و یان مامۆستا یان مەلا یان کرێکار ..هتد. بەمجۆرە لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ڕەفتار و ژیانیشی گۆڕانی بە سەر دادێت، وە هەتا شێوازی هەڵسوکەوتیشی گۆڕانکاری بە سەر دادێت. دواتر، لە گەورە بوون و ووردە ووردە ڕۆیشتنی تەمەن هەر کەسەو جۆرە کەسایەتییەکی تایبەت بە خۆی دەبێت، وە بەوە دەناسرێتەوە. کەسایەتی زۆر پێناسە و لێکۆڵینەوە و پۆلێن کردنی هەیە، لەوانە لە ئینسکلۆپیدیای دەروونی هاتووە، کە: کەسایەتی بریتییە لەو جیاوازییەی کە لە سیفاتەکانی مرۆڤ ڕوو دەدات و هەیە لە ڕووی بیر کردنەوە و هەست کردن و سۆزداری و ڕەفتار کردن، کە ئەو کەسە بەو ڕەفتار و هەست و سۆز و بیرکردنەوەیە دەناسرێت و جیا دەکرێتەوە. هەر بۆیە زانینی کەسایەتی مرۆڤەکان، بووە بە زانستێک و مەبەست لێی تێگەیشتن و خوێندنەوە و زانینی سیفاتی هەر کەسایەتییەکی مرۆڤەکانە. هەروەک، کە ئەو کەسە هەتا چەند تێکەڵاوی ناو کۆمەڵگا و خەڵک دەبێت (sociability) یان چەند گرژ و تووڕە دەبێت و هەڵدەچێت و لە شەڕ دەبێت (irritability). هەروەها بە زانین و دیراسە کردنی کەسایەتی مرۆڤەکان، ئەوە ڕوون دەبێتەوە کە: هەتا چەند هەموو بەشەکانی لاشەی مرۆڤ بەیەکەوە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان دەکەن و مرۆڤەکە دەخەنە ڕوو، وە کەسەکە بە مرۆڤ نیشان دەدەن. بەمە کەسایەتی (personality) مرۆڤەکان جیاوازی نێوان مرۆڤەکان دەردەخات لە ژێری (cognition) و ڕەفتار (behaviour pattern) و سۆزداری (emotion). ئەو جیاوازییەیە کە مرۆڤەکانی لای یەکتر جوان کردووە، وە کۆمەڵگاکان بە هۆی ئەو جیاوازییە لە کەسایەتی مرۆڤەکان جوانتر و هەمە ڕەنگتر دەبن. بۆ ئەوەی ئەوەش دیاری بکرێت، کە: کامە کەسایەتی و چۆنیەتی دروست بوونی زۆر بیردۆز هەن، کە: هەر یەکە و بەگوێرەی بیردۆزی تایبەت بە خۆی کەسایەتی مرۆڤەکان پۆلێن دەکەن. زۆر هۆکار هەن، کە: لە کاتی بوونییان دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسەکان کەسایەتییان بە نەخۆش دابنرێت، وە هەندەک جار ئەو نەخۆشییانەی کەسایەتی گرفت بۆ جەماوەر و کۆمەڵگا دروست دەکات. لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی گۆڕانکاری و خراپ دروست بوونی کەسایەتی، وەکو: هۆکاری بۆماوەیی، توووند و تیژی (abuse)، وە هەندەک فاکتەر و هۆکاری دیکە و کەسەکان کەسایەتییان نەخۆش



دەبێت و بە نائاسایی دادەنرێت.

نەخۆشییەکانی کەسایەتی (Personality Disorders): ئەو کەسانەی کە هەندێک بیر کردنەوە و ڕەفتار و هەڵسوکەوتی نەشیاو و نارێک بەکار دەبەن بۆ خۆگوونجاندن بۆ پشێوییەکانی ژیانی ڕۆژانە، ئەوا: ئەو جۆرە کەسانە بەوە دادەنرێن کە نەخۆشی کەسایەتییان هەبێت. هەرچەند، ئەو جۆرە بیر کردنەوە و ڕەفتارانە لەوانەیە لە هەموو کەس جار جار ببینرێت بەڵام لەوانەی کە نەخۆشییەکانی کەسایەتییان هەیە، ئەو جۆرە ڕەفتار و هەڵسوکەوت و بیرکردنەوانە دەبنە سیفەتێکی بەردوام و هەمیشە دەبینرێن. ئەو بیرکردنەوە و ڕەفتار و هەڵسوکەوتانە هەندە بە توندی دەبێت هەبێت، کە: کەسەکە توانانی هەڵسوڕاندنی کاروباری ڕۆژانەی نەبێت! هەرچەند ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکانی کەسایەتییان هەیە هیچ درک بەوە ناکەن و نایسەلمێنن کە نەخۆشن!؟ هەموو دەم دەڵێن هیچمان نییە، وە ساغ و سەلامەتین. نەخۆشییەکە هیچ ناخۆشی و دڵەڕاوکێ و بێزاری بۆ کەسەکە دروست ناکات بەڵکو کاردانەوەی لە سەر ئەو کەسانە دەبێت کە لەگەڵ کەسەکە دەژین یان کاری لەگەڵ دەکەن کە نەخۆشییەکانی کەسایەتی هەیە، وە بەهۆیەوە ئەندامانی ماڵەوە و خێزانەکەی بێزار دەبن بەڵام خۆی هیچ گرفتێکی نابێت. وە هەروەها، ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکانی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: ئەوانە زورتر لە کەسانێدی ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییە دەروونییەکان دەبێت، وە زیاتر و زووتر تووشی دێن. هەنووکەش، هیچ هاوڕایی لە نێوان کۆمەڵی (تەندروستی ژیری) و (کۆمەڵەی کۆمەڵگا) نییە، دەربارەی ئەوەی کە نەخۆشییەکانی کەسایەتی (نەخۆشیین = Illnesses) یان تەنیا ڕێگایەکی خۆگونجاندنن لەگەڵ پشێوی و گرفتەکانی ژیان (coping styles). هەتا بە گوێرەی فەرهەنگ و کلتوور و مێژوو و ڕەفتاری میللەتان جیاوازی لەوە هەیە، کە: کامە ڕەفتار و هەڵسوکەوت بە نەخۆشییەکانی کەسایەتی دابنرێت، هەر بۆیە: نەخۆشییەکانی کەسایەتی (Personality Disorder)، بە کورتی هەر ڕەفتارێک کە نەگوونجاو بێت بەگوێرەی ئاستی فەرهەنگی ئەو میللەتە بە نەخۆشی کەسایەتی دادەنرێت.

• جۆرەکانی نەخۆشییەکانی کەسایەتی: (Types of Personality Disorders)

کۆمەڵەی نەخۆشییە دەروونییەکانی ئەمریکا (The American Psychiatric Association)، هەنووکە (١١) نەخۆشی کەسایەتی ناساندووە، وە جیای کردۆتەوە. کە ئەو یازدە نەخۆشییە، هەموویان سێ جۆری سەرەکی دەگرنەوە بەگوێرەی تووندی نەخۆشییەکە و پەیوەندی بە هورێنەوە (psychosis) کە: (هەتا چەند کەسەکە لە واقیع دادەبڕێت = The loss of touch with reality). کە ئەمانەن:

أ. نەخۆشییە دیاردەییەکان : (Trait Disorders)

وەکو تەمسیلی histrionic، توندی شەڕانی (Passive-aggressive)، تەمبەڵی (dependent)، وە ڕاڕایی بێتام (Obsessive – compulsive).

ب. نەخۆشیی خوود :(Disorders of Self)

وەکو شکستی کەسایەتی (Schizoid)، عاتیفی narcissistic، دژە کۆمەڵگا (Antisocial)، وە سەرجەمسەر (borderline).





ت. نەخۆشییەکانی نیشانەی دێوانەییان هەیە: (PSYCHOTIC CHARACTER DISORDERS)

وەکو خۆبەگەورە زانین (PARANOID)، وە شکستی لە کەسایەتی (SCHIZOTYPAL).

هەندەک کەس زیاتر لە نەخۆشییەکی کەسایەتییان هەیە لە هەمان کاتدا، هەرچەندە ئەو کەسە زیاتر لە نەخۆشییەکی کەسایەتی هەیە، وە بە نەخۆشی (کۆمەڵە کەسایەتی = MULTIPLE PERSONALITY DIOSRDER) ناوزەد دەکرێت بەڵام بە نەخۆشی کەسایەتی ئەژمارد ناکرێت بەڵکو بە نەخۆشییەکی دەروونی ئەژمارد و حیساب دەکرێت، کە کەسەکە زیاتر لە دوو یان چەند کەسایەتییەکی دەبێت لە هەمان کاتدا. نەخۆشییەکانی کەسایەتی گرفتەکەیان لەوەدایە کە: ئەو کەسەی ئەو جۆرە نەخۆشیییانەیان هەیە هەموو کات خۆیان بە کەسی ئاسایی دادەنێن، وە هیچ کاتەک نایەنە ئەو بڕوایەی کە نەخۆش بن یان بەدوای چارەسەردا بگەڕێن! بەڵام ئەو کەسانەی لەگەڵیان دەژین یان کاریان لەگەڵ دەکەن زۆر بە ئاسانی هەست دەکەن کە جیاوازی لە کەسایەتی ئەو کەسە هەیە دەگەڵ کەسی ئاساییدا، ئەویش بەگوێرەی ڕەفتار و بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتەکان.

• نەخۆشی کەسایەتی دژەکۆمەڵگا (ANTISOCIAL PERSONALITY DISORDER):

ئەو کەسەی ئەو نەخۆشییەی هەبێت هیچ ڕێزی بەهاکانی کۆمەڵگا ناگرێت، وە چاوەدێنی مافی کەسانێدی ناکات. ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بە زۆری لە پیاوان ڕوو دەدات، وە بەزۆری لە نێوانە تەمەنی (٢٤ – ٤٤) ساڵیدا، وە بەزۆری لە ناو شارستانان دەبینرێت، وەک لەوەی لە ناو گووندییەکان. هەندەک لە پزیشکانی

دەروونی، وا مەزەندە دەکەن کە: ئەو نەخۆشییە لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە ئامادە باسی بۆماوەییان تێدایە و لە خێزانێکی ناجێگیر یان بێ بەزەیی یان لە دایک و باوکێک کە نەخۆشی کەسایەتی دژە کۆمەڵگایان هەبێت، پەروەردە دەبن. ئەو کەسەی کە ئەو نەخۆشییەی هەیە، ئەوا: هەست بە بەرپرسیارییەتی ناکات، بەهاکان و پیرۆزییەکان ناناسێت، وە یان هەر حیسابیان بۆ ناکات. وە هەروەها لە ڕووی کۆمەڵایەتیشەوە سەرکەوتوو نین، وە مەیلی بەدڕەوشتیش دەکەن. هەرچەند، ئەو کەسانە لە ڕووکار سەرکەوتوو و سەرسوڕهێنەر دیارن. ئەوانە یاسا پێشێل دەکەن، هەست بە بەرپرسیارییەتی بەرامبەر خوشک و برایان و منداڵیان ناکەن و پشتگوێیان دەخەن! پارە سەرف دەکەن، وە هەر گوێی پێنادەن و زیادە مەسروفی دەکەن، درۆ و کلاوات دەکەن و مەی دەخۆنەوە و مادده بێهۆشکەرەکان بەکار دەبەن، لەوانەیە پڕی ژنان بدات و لە ڕووی سێکسیەوە بەهێز دەبێت. کارەکانیان بە سەر شێتانە و پەلە ئەنجام دەدەن، وە هیچ هەست بە پەشیمانی ناکەن. ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: لەوانەیە هەوڵی خۆکووشتن بدەن، وە مەی و مەشرووب دەخۆنەوە و هیچ مەست بەوە ناکەن کە هەڵەن و بەخۆداناچنەوە! وە بۆ ئەوان دونیا هەندە ناهێنێت، بۆ ئەوەیە کە چێت دوێت ئەوەی تێدا بەدەست بێنێت.

• نەخۆشی کەسایەتی دووردەپەرێز (Avoident Personality Disorder):

ئەو کەسانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: خۆ دوورە پەرێز دەگرن لەو خەڵک و حاڵەتانەی کە بە مەزەندەی خۆیان بەرامبەریان شکست دەهێنن یان ڕەفز دەکرێنەوە، ئەو کەسانە حەز لە خۆ نزیک کردنەوە و سەرکەوتن دەکەن بەڵام لەبەر ئەوەی ترس و شەرم و خۆبەکەم زانین هەندە بیری داگیر کردوون، بۆیە: هیچ هەوڵ نادەن بۆ سەرکەوتن. هەندێک لە پزیشکانی دەروونی، وای بۆ دەچن، کە: ئەو جۆرە کەسانە بۆیە تووشی نەخۆشی کەسایەتی دوورە پەرێزی دەبن چونکە توانای بڕیاردانیان نییە یان ترسیان هەیە کە کۆنترۆل لە دەست بدەن یان زۆر حەز بەوە دەکەن کە لە هەموو لایەکەوە گیرا بن! هەندێک جار، ئەو کەسانەی کە توانای ڕووبەڕوو بوونەوەی گرفت و ئاریشەکانیان نییە، لەوانەیە تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بێت.

• نەخۆشی کەسایەتی نێوانی یان سنووری لە نێوان دوو جۆر نەخۆشی کەسایەتی (Borderline: Personality Disorder)

ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی لە ژنان و ئافرەتان زۆرتر دەبینرێت، وە سێ هێندەی پیاوان لە ئافرەتان دەبینرێت. ئەو کەسانەی کەو ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتیان هەیە، ئەوا: ترسنۆکن و بەرگەی تەنیایی ناگرن، وە لە هەمان کاتدا ترس و ڕاڕاییان بەرامبەر خەڵکیش هەیە. دەرئەنجام، کەسەکە ڕەفتار و هەڵسوکەوتی نادروست دەکات، کە: زیاتر خۆی ئازار دەدات، وەک: ئازادانی سێکسی، خواردنەوەی مەی و مادده هۆشبەرەکان، وە پەیوەندی توند و تیژی دەبێت، وە سادۆماشۆسیستیک و خۆکووشتن. وە هەروەها هەست کردن بە تووڕەیی و فەوتان. هەرچی پەیوەندی



کۆمەڵایەتی ئەو جۆرە کەسانەیە، ئەوا: هەموو کات تەواو نییە! جاری واهەیە بەین و پەیوەندی دەگەڵ دەوروبەری زۆر باشە، وە جار هەیە تەواو ساردایی و نەبوونی پەیوەندی هەیە. ئەو کەسانە واتەماشای خەڵک دەکەن، کە: یان زۆر باشن و کەسی چاکن یان خەڵک بە خراپ ناو دەبەن و سیفاتی شەیتان دەدەن بەو کەسانەی کە کەیفیان پێیان نایەت. زۆر کات، ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتیان هەیە، نەخۆشیتریشیان دەگەڵ هەیە، وەکو: زەندەق چوون (panic disorder)، خەمۆکی، بوونی نیشانە بەبێ هۆ و نەخۆشی. ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بە زۆری لە ئافرەتاندا هەیە، وە هەموو کات ئەو کەسانەی کە چارەسەرییان دەکەن هەندە گرنگییەیان نادەنێ! هەر بۆیە: درەنگ دەدیترێنەوە و چارەسەر دەکرێن چونکە درەنگ پەی بۆ بوونی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی دەبردرێت، هەر بۆیە درەنگ چارەسەر دەکرێت. ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بە زۆری لەوانە دەبینرێت، کە: لە منداڵی تووشی توند و تیژی بوون، وە هەروەها لەو خێزانانەی کە مەشرووب و مەی تێدا دەخورێتەوە و سەرۆکی خێزان مەی خۆرە! وە هەرچەند کەسەکە لە تەمەنی زوو تووشی توند و تیژی بوو بێت، وە هەرچەند توند و تیژییەکە زۆر و توند بێت، ئەوا: زیاتر ئەگەری تووشبوونی کەسەکە بەو جۆرەی نەخۆشی کەسایەتی هەیە.

محمد حەمە باقی

مەولەوی تاوەگۆزی (١٨٠٦ – ١٨٨٢ز)
و
دەرمانی کوردەواریی

جارێک مەولەوی دەبیستی، کە: دۆستێکی خۆشەویستی، تووشی نەخۆشیی (هەلامەت) بووە! ئەویش بە پێی شارەزایی خۆی، کە پەیوەندییەکی زۆر توند و بەربلاوی کۆمەلایەتیی، لەگەل جەماوەرێکی ناو جوگرافیایەکی مەودا فراوانی ناوچە جیاجیاکاندا هەبووە و لەم ڕێگەیەوە ئاگاداریی و شارەزاییەکی زۆری لە ژیان و کلتووری خەلکی کوردستان هەبووە و ئەو ڕۆژگارەش (وەک ئەم سەردەمەی ئێستامان دەرمان و پزیشک زۆر نەبووە) دەرمان و پزیشک، زۆر کەم و دەگمەن هەبووە و زۆرتر بۆ دەرد و دەرمان و دوعای چاکبوونەوە، پەنا بۆ حەکیمی میللی و شارەزایانی داو و دەرمانی کوردواریی و شێخ و مامۆستای ئایینی براوە.. بۆیە ئەو دۆستەی (مەولەوی)یش، کە تووشی (هەلامەت) بووە و بە سۆنگەی نەبوونی دکتۆر و دەرمانەوە، دەبووایە ماوەیەکی زۆر بە دەست ئەو پەتایەوە ئازار بکێشی. کە دەشی ئەو دۆستە خۆی، داوای لە مەولەوی کرد بێ یان مەولەوی خۆی لە ڕێگای هەوالپرسینەوە، لە دۆستانی تری، بیستبێتی ئەو دۆستەی ناساغە و تووشی هەلامەت بووە. لەبەرئەوە بۆ بەتەنگەوە هاتن و ڕێنوێنی کردنی، بۆ خێرا چاکبوونەوە و زووتر لە کۆل کردنەوە نەخۆشیی ئەم دۆستە خۆشەویستەیەوە (کە بە شیعرەکەدا دەردەکەوی زۆری خۆش ویستووە و وەک دلدار و بە –لەیل– ناوی بردووە)، ئەم شیعرەی بۆ ناردووە.. بەلام شیعرەکە کورتە، کە من پێم وایە مەولەوی مەبەستی بووە بە کورتترین واژە و دەستەواژە، پەیامەکەی خۆی بە دۆستەکەی بگەیەنی، تا دۆستەکەی بە خێرایی، ڕێنوێنییەکەی مەولەوی جێبەجێ بکات، کە بریتییە لەم (٣) بەیتە:

١ – شنەفتم دووربا، لەیل زوکامشەن
دیشوار بالای نەونەمامشەن

٢ – هەنارەکەی دل، پەڕ جەدانەی ئێش
پیێشیای کوورەی نا عەشق وێش

٣ – بە مەودای موژگان سۆراخش کەرۆ
وە گەرمیی نیشان دەماخش دەرۆ (١)

بەلام بۆ ئەوەی پەیام و ناوەڕۆکی مەبەستەکەی مەولەوی، ئاسانتر بە خوێنەران بگەیەنم، بە چاکی دەزانم پێشەکی مانای واژە و دەستەواژەکانی شیعرەکە مانا بکەمەوە:

شنەفتم: بیستم، وشەکە لە بنەچەدا فارسی یە و لە هەورامان و گەرمیانیشدا بەکار دەبری.

دووربا: دوور بی، خوا نەکات، دوور بی لە گیانی، بەلای لی دوور بی.

لەیل: کورتکراوەی ناوی (لەیلا)ی کچە دلداری (قەیسی عامری)ی عەرەبە و لە بنەچەدا عەرەبییە و لە دێر زەمانیشەوە لە ناو کوردەواریدا هەر بە (لەیلی) بێژە کراوە.

زوکام: (عەرەبی) هەلامەت، جۆرە نەخۆشییەکی ڤیرووسی دەزگای هەناسەدانە و لە زاراوەی پزیشکیدا (فلوو: (FLU، یان: (ئین فلوونزا: (INFLUENZAی پێدەوتری. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە، بریتییە لە: ژانەسەر، لووت گیران، پژمین و کۆکین، ئاو کردنی چاو و سووربوونەوەی و خاو بوونەوە و سستیی جەستە و لەرزوتا.

دیشوار: (ف.) دژوار، ناخۆش، سەخت و گران.

نەونەمام: درەختی یەکسالە، تازە نێژراو، تازە نەمام.

پیێشیا: پێشاو.

نار: (ع.) ئاگر.

موژگان: (ف.) کون کردن (سۆراخش کەرۆ: کونی بکات).

دەماخ: لووت، کەپوو، بینی.

نیشان دەماخش دەرۆ: نیشانی لووتی بدات، بیگرێتە بەر لووتی. واتە: بۆنی پێوە بکات، یان بۆن و هالاوی بە لووتیا هەلپڕژی.

هەنارەکەی دل: ئەو دلەی کە وەک هەنار، دانار– دانار– و سوور و پڕ خوێنە. یان کە پڕە لە دەنکی ئێش و ئازار لە ناو تەنووری ئاگری ئەویندایە.

مەودای موژگان: تیغی برژانگ، برژانگی یار و دلدار، کە وەک تیغ تیژە و کاری بڕین و کونکردن دەکات. ئاماژەیە بۆ توانا و زەبری ئەوین و نیگای دلدار، لە دلی عاشقدا.

مانای بەیتەکان:

١ – بیستم یار (خوا بیپارێزی) تووشی هەلامەت بووە و ئازاری بە بالای تەڕ و نەونەمام و زراوی گەیاندووە.

٢ – دلەی وەک هەنارم، کە پڕە لە دەنکی ئێش و ئازار، لە ناو تەنووری ئەوینی خۆیدا بپیێشێنێت.

٣ – دوایی، بە تیغی برژانگ و مژۆلی خۆی، کونی بکات و هەر گەرما و گەرمیش بیگری بە بەر لووتییەوە و بۆنی پێوە بکات.

مانای گشتی شیعرەکە:

بیستم یار (خوا لە بەلا بە دووری بکات) تووشی هەلامەت بووە و ئازار و دەردی گران و دژواری بە بالا نەونەمامەکەی گەیاندووە. با هەناری دلی من، کە پڕە لە دەنکی ئێش و ئازار، لە کوورەی ئەوینی خۆیدا بپیێشێنی و دوایی بە برژانگەکانی خۆی، کونی بکات و هەر بە گەرمییە بە بەر لووتییەوە بگری و بۆنی هەلمژی.. کە مەبەستی مەولەوی لەم شیعرەی، یان: لەم ڕەچەتەیەی بۆ ئەو دۆستەی، پەنا بردنە بۆ دەرمانێکی باوی ئەو ڕۆژگارەی کوردەواری (٢)، بۆ ئەم نەخۆشییە بەکار براوە و دەرمانەکەش بریتییە لە:

هەنارێک بپیێشێنیت و کونی بکەیت و هەر بە گەرمی بیگریت بە بەر لووتتەوە و هەلماوەکەی هەلبمژیت و بۆنی پێوە بکەیت. وەک دەزانری ئەم نەخۆشیی و پەتایە، زۆرتر لە پاییز و زستاندا، بە هۆی گەلێک ڤیرووسەوە دادەکەوی و سەر هەلدەدات و تەشەنە دەکات و پەرە دەسێنی و هەناریش لە کوردستان و بەتایبەتیش لە دەڤەری ئەردەلان و هەوراماندا زۆر دەست دەکەوی.. هەنارێک دێنن، لە ژێر (خۆلەمێش)ی (٣) گەرمدا دەپیێشێنن و دوایی هەر بە گەرمیی، کونی دەکەن و بۆنی هالاوە گەرمەکەی دەمژن.

شایانی وتنە، بە پێی لێکۆلینەوەی زانایانی زانست، تەن یان جەستە و لەش، ماکێک بە ناوی (ئینتەرفرۆن) لە دژی ڤیرووس پێکدێنی، کە توانای پەرەسەندن و تەشەنە کردنی ڤیرووس، لە ناو شانەکانی



لەشدا، بی هیز دەکات و بەرگری لە پتر پەرەسەندن و تەشەنە کردنی ڤیرووس دەکات.. بۆیە دەشی هەلماوی هەناری پیشاو، ریکریی، یان: زەبری لە کارا کردن و لە پیشخستن و ئامادە کردنی ئەم رەوت و پرۆسەیەدا هەبی.. بە مانایەکی تر: رەنگە هەلماوی هەناری پیشاو، زەبری لە کورتکردنەوەی تەمەن و مانەوەی پەتای (هەلامەت)دا هەبی.. بۆیە لە دیر زەمانەوە، (هەنار) لە ئایینەکانی (زەرتوشت) و (ئەهلی هەق)یشدا، ریز و بایەخ و گرنگی پیدانیکی تایبەتی هەیە و لە ئاگردانەکانی ئاتەشگەی (زەرتوشت)یدا، داری هەنار بەکار براوە و ئەم دوو ئایینەش چونکە زیدیان لە کوردستاندا بوود و تەمەنیکی دریژیش لە کوردستاندا پەیرەو کراون و هیشتاش پیرەوانی ئایینی (ئەهلی هەق) لە جوگرافیایەکی فراوانی کوردستاندا دەژین، بۆیە هیشتاش لە هەورامان لە وەرزی هەنار پیگەیشتن و هەنار رنیندا، بونەی بە شکو و مەراسیم و گورانی تایبەتی بە هەردوەز بو ئامادە دەکەن.. کە ئەم باسەی تایبەت بە (هەنار) و (ئایین) لە بابەتەکەی خۆمانمان دوور دەخاتەوە.. بەلام بەر لەوەی دوایی بەم چەند وشەیە بهینم، دەبی بلیم: لەم شیعرە کورتەی مەولەوی دا، جگە لەو پەیامەی سەرووتر ئاماژەمان پیکرد، هاو کات هەر ئەم شیعرەی مەولەوی (وەک پیشەی شاعیرانەی هەمیشەی مەولەوی)، پریتی لە خواستەمەنی و پیچواندن و کینایەی شیرین و رەنگاورەنگی جوان و پر واتای ناسک و گەلی هونەری شیعریی دیکە، کە هەر ئەم شاعیرە بەهرەدار و بە سەلیقەیە، زۆر جار بە تیرێک دوو نیشان دەپیکی و بە ئاماژەیەکی بروسکە ئاسا، چەند مەبەستیک دەگەیەنی. وەک ئەوەی لەم شیعرە کورتەدا، لە لایەکەوە تاسەی دووریی بۆ ئەم دۆستەی خۆی، بۆ ئەم دۆستەی باس دەکات و پیی دەلی: لە تاوی دووریتدا، وەک کوورەی ئاگرم لی هاتووە و داوات لیدەکەم بەلکو ئاوریکم لی بدەیتەوە و بە نووکی برژانگە تیژەکانت، دلم کون بکەیت. چونکە ئەوپەری ئاواتم ئەوەیە لە ریی خۆشەویستی تودا شەهید بکریم.. لایەکەی تریشی، ئەو مەبەستە بوو، کە ئاماژەی زۆرترمان پیکرد و مەبەست و بابەتی ئاگاداریی و شارەزایی مەولەوی بوو لە چارەسەری کوردەوارییانەی نەخۆشیی هەلامەت و بەتایبەتیش بۆ ئەم گۆڤارە خۆشەویستەی (پزیشک)م ئامادە کرد، کە هاوریی دلسۆز و ماندوو نەناس: کاکە دکتور ئازاد مەنتک و چەند خۆشەویستیکی دیکە، پیوەی ماندوو دەبن و جیی ریز و سوپاس و پیزانینی منن و تکایان لیدەکەم زۆرتر دەولەمەندی بکەن و تەمەنی بیبرانەوەی بۆ برەخسینن.

١.دیوانی مەولەوی، کۆکردنەوە، لیکۆلینەوە، لیکدانەوە، لە سەر نووسینی مەلا عبدالكريم مودەریس، بەغدا، چاپخانەی (النجاح)، ١٩٦١، ل ٣٢٢.
٢.ئیستاش لە دەڤەری (سنە) و (هەورامان) دا، ئەم نەریتە هەر ماوە و هیشتاش پیرانی بە سالا چووی ئەو ناوچانە لە بیریان ماوە.
٣. لە هەوراماندا لە بری (خۆلەمیش)، بوولەمر و بوول- یشی پیدەلین.

بەشی سێیەم

هۆشیاری دروستی: نەخۆشییە درێژخایەنەکان و چارەسەر کردنیان

نەخۆشییە درێژخایەنەکان، کە: هەنووکە بە نەخۆشی سەدە ئەژمارد دەکرێن و زۆرترین بودجەی وولاتی بۆ تەرخان دەکرێت! هەموو کات پێویستی بە هەماهەنگی و بەدوا داچوون و بڵاوکردنەوەی زیاتری هۆشیاری دروستی دەربارەی خۆپاراستن و دوور بوون لێیان و شێوازی چارەسەر کردنیان و چۆنیەتی چارەسەر کردن و شێوازی پێدانی دەرمان و چەند جارێتی سەردانی پزیشک هەیە، وە هەروەها نەک تەنیا نەخۆشەکە بەڵکو هەموو کات دەبێت خانەوادەی نەخۆش و نەخۆش و پزیشک هەموو لە پێدانی چارەسەر و چارەسەر کردن و بەدوا داچوون بەژدار بن، وە ڕۆڵی خۆیان بەتەواوی وێنا بکەن و بزانن ڕۆڵ و کارەکانیان چین و چۆن دەبێت جێبەجێی بکەن. لە کوردستاندا نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەشێوەیەکی بەرچاو ڕوو لە زیاد بوونە! وە بە بەراورد لەگەل دە ساڵی پێشووتر نەخۆشییە درێژخایەنەکان بە دوو هێند بگرە بە سێ هێند زیادی کردووە، وە ڕوو لە زیاد بوونیشە! نەخۆشییەکی، وەکو: نەخۆشی شەکرە! ئەو ڕێژەیە و ژمارەیەی کە مەزەندە دەکرا لە بیست ساڵی ئایندە ڕوو بدات، ئەوا: لەم ساڵەدا گەیشتین بەو ژمارەیە و هەر ڕوو لە زیاد بوونیشە. بێگوومان زیاد بوونی ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان هەم پێوسیتی بە پێکەوە کار کردن و دەست لە ناو دەستی هەمووان هەیە، وە هەموو دەبێت هەماهەنگ بین لە بەرەنگاربوونەوەی زیاد بوونی ژمارەی تووشبووان، ئەویش بەزوو دۆزینەوەیان و زوو چارەسەر کردنی ئەوانەی کە تووشی ئەو نەخۆشییانە بوون. چارەسەر کردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان تەنیا بە پێدانی دەرمان نابێت بەڵکو بە دیتنەوە و چارەسەر کردنی هەموو ئەو ئاستەنگانە دەبێت، کە: ئەو کەسانە دێتە ڕێیان، کە ئەمەش تەنیا ئەو کەسانەی کە بە پراکتیکی چارەسەری ئەو نەخۆشییانە دەکەن هەستی پێدەکەن و دێتە ڕێیان. ئەو نەخۆشییانە دەبێت هەموو چارەسەر کردنیان بە ئەرکی خۆمانی بزانین و بەدوا داچوونی بۆ بکەین، وە هەموو کون و کەلەبەرەکانی کە لە چارەسەر کردنی دێتە پێش بدۆزینەوە و نەیان هێڵین و چارەسەریان بکەن، دەنا ئەو نەخۆشییانە و بە هۆی ئەو بارودۆخەی هەنووکەی کوردستان و ناوچەکە تێیکەوتووە بووەتە هۆی بردنی بڕێکی زۆری سەرمایەی وولات بۆ دەرەوەی وولات، بەمەش بەفیڕۆ دانی بڕی زۆری سەرمایە و دارایی و دروست بوونی گرفتی دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و خێزانی لە ناو کۆمەڵگای کوردەواری! هەر بۆیە: ڕوون کردنەوەی ئاستەنگەکان لە سەر ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەیە کە هەموو خەڵک لە کوردستان چاککردنەوە و ڕاست کردنەوەی ئەو بیر و ڕا و هەڵسوکەوت و ڕەفتارانەی کە لە چارەسەر کردن و بەدوا داچوون و پێدانی دەرمان بەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە بەژدار بن، وە بە ئەرکێکی نەتەوەیی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتی سەیری بکەن، وە بە ئەرکی خۆیان بزانن. کە نەخۆشییە درێژخایەنەکان هەروەک وولاتانی جیهان بەو شێوەیە بەربڵاوە لە کوردستان ڕووی لە زیاد بوون کرد بێت، وە ئەو هەموو ژمارە زۆرەی دانیشتووان ئەگەری تووشبوونیان هەبێت، وە بەو جۆرە تێچوونی زۆر بێت، وە ببێتە هۆی مەترسی و ترسانک بێت بۆ سەر تەندروستی و ژیانی هاووڵاتیان! هەر بۆیە: گەڕانی تەواو بەدوای هەموو ئاستەنگ و ڕێگری و زەحمەت و کۆسپەکانی دۆزینەوە و چارەسەر کردن و بەدوا داچوونی چارەسەری ئەو نەخۆشییانە بکەین، وە هەوڵی لابردن و نەهێشتنیان بدەین و چارەسەریان بکەین هەتا بە باشترین شێوازی زانستی چارەسەر بکرێن، وە چارەسەریان بدرێتی بەمەش هەم لە نیشانە و ماک و ئاڵۆزی ئەو نەخۆشییانە بەدوور بدەبین، وە هەم لە هەمان کاتدا کات و ماڵ و دارایی و تەمەنمان و تەمەنی هاووڵاتی وولاتەکەمان بەفیڕۆ و بەزایەع ناچێت. لە هەر پزیشکێک، کە: چارەسەری ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە کوردستان بکات بپرسیت، کە: ئەو ئاستەنگ و زەحمەتییانە چیین کە دێنە بەر پرۆگرامی چارەسەر و پێدانی دەرمان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە کوردستان چین؟ بەبێ سێ و دوو، ئاماژە دەکات بۆ:

أ. نەخۆش و خانەوادەکەی: (لە ژمارەکانی پێشووتردا باس کران).

ب. نۆرینگەی لاکۆلان (لە ژمارەی پێشووی گۆڤاری پزیشک باس کرا).

ت. پزیشک:

١. نەخۆشخانەی فریاکەوتن: زۆر جار، نەخۆش کە نەخۆشی درێژخایەنی هەیە بە هۆی هەر هۆیەکەوە بێت سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن دەکات. وە لەوێ پزیشکی نیشتەجێی خوولاو یان پزیشکی نیشتەجێی دێرین دەی بینێت، وە زۆر جار ئەو پزیشکانە دەستکاری چارەسەری نەخۆشەکە دەکەن!؟ وە تەنانەت هەموو چارەسەرییەکە دەگۆڕن! وە یان یەک بۆ دوو دەرمان زیاد یان کەم دەکەن؟! کە ئەمە نە کاری ئەوانە، وە نەداوایان لێکراوە کە ئەم کارە بکەن



بەلام بە هۆی نەبوونی یاسا و بەدوا دانەچوون و چاودێری نەکردن زۆر جار ئەو دیاردانە دەبینین، وە هەموو پرۆگرامی چارەسەری تێکدەدەن. بێگوومان هیچ کات، وە بەهەر بارودۆخێکەوە بێت نابێت ئەو جۆرە پزیشکانە دەستکاری تەواوی پرۆگرامی چارەسەرییەکە بکەن بەڵکو دەبێت ئامۆژگاری نەخۆشەکە بکەن، کە: سەردانی سەنتەری چارەسەر کردن بکەن دوای نەمانی حاڵەتی کتوپڕی، هەروەها ڕاپۆرتی تەواو لە سەر هۆکاری چوونی نەخۆشەکە بدەن بە نەخۆشەکە و هەتا دووبارە بچێتەوە لای ئەو پزیشکەی کە چارەسەری دەکات. ئەو کاتیش، پزیشکی چارەسەرکەر بەدوای هۆکارەکەی دەگەڕێت، وە هۆکارەکە دەبینێتەوە و لای دەبات و چاو بە چارەسەرییەکە هەمووی دەخشێنێتەوە.

٢. پزیشکی عەرەب و سووری و بیگانە: بە هۆی ئەو بارودۆخە خراپەی کە بەسەر ناوچەکەدا هات، وە بە هۆی هاتنی ژمارەیەکی بەرچاو لە پزیشکانی بیانی و عەرەب و سووری بۆ ناو هەرێمەکەمان و بە هۆی نەبوونی سەروەری یاسا و نەبوونی بەدوا داچوون! زۆر ئەو جۆرە پزیشکانە بوونەتە مەترسی بە سەر پرۆگرامی چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان، وە هەموو کاتیش ئەوانە لە ڕووی یاساییەوە خۆیان دوور دەگرن و لە سەر پەڕاوی تایبەتمەندی چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەناکان (دەفتەری ئەمراز موزمینە) واژۆ ناکەن، وە تەنانەت ئەو چارەسەرییانە نانووسن کە بۆ نەخۆشەکەیان نووسیووە!؟ ئەوە وادەکات، کە: هەرچی بۆ نەخۆشەکە کراوە لە لایەن سەنتەری چارەسەر کردن هەمووی وەلاوە بنرێت، وە ئەو چارەسەرییە بدرێت کە هەموو کاتیش نازانستی و کۆنن و دەگەڵ ڕێبەری چارەسەر کردنی نێودەوڵەتی ناچێت بەڕێوە! وە بەزۆریش دەرمانی بازرگانی (تیجاری)، کە نرخیان گرانە بۆ نەخۆشەکان دەنووسن! وە بەمجۆرە، هەم نەخۆشەکە زەرەر دەکات، وە هەم پرۆگرامی حکومت تێک دەچێت، وە ڕیسەکەمان لێدەکەنەوە خووری. بەمەش، نەخۆشەکە ئەگەر جارێکدی سەردانی سەنتەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان بکات، ئەوا: یان ماک و ئاڵۆزی نەخۆشییەکەی لە سەر وەدیار کەوتووە یان تەواو نەخۆشییەکە دەتی لێسەندووە و کاری خۆی کردووە.

٣. پزیشکی بیانی و بیگانە: نەخۆشییە درێژخایەنەکان چارەسەری و هەنگاوەکانی چارەسەری کاری یەک و دوو ڕۆژ نییە! بەڵکو بۆ درێژخایەنە چونکە هەتا عەیامی و درەنگ و هەتا هەتایی چارەسەر و بەدوا داچوونی لازم و پێویستە! وە چارەسەرییەکەی بەگوێرەی قۆناغ و هەنگاوی نەخۆشییەکە دەگۆڕێت، هەر بۆیە: لەوانەیە لە سەرەتا جۆرە چارەسەرییەک بدرێت بەلام لە درەنگتر چارەسەریدی پێویست بێت، وە پێویست بە گۆڕینی دەرمان و چارەسەرییەکانی بکات. پزیشکێک کە بیانیی یان بیگانەیە، وە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک دێتە کوردستان هەتا هەموو شتێکیش دەربارەی ئەو نەخۆشییانە بزانێت، ئەوا: نابێت دەستکاری چارەسەری نەخۆشی درێژ خایەن بکات، وە یان بیگۆڕێت. وە ئەو پزیشکە، کە دەستکاری ئەو دەرمانە دەکاتم هەم زیان بە نەخۆشەکە دەگەیەنێت، وە هەم زیان بە حکومەت دەگەیەنێت.

٤. پزیشکانی دەرەوە: بە هۆی کرانەوەی سنوورەکان و بوونی فڕۆکەخانە لە شارە کوردییەکان و ئاسان بوونی سەفەر کردن، وە کارا بوونی دەوڵەتانی دراوسێ لەوەی کە نەخۆش بۆ خۆیان ببەن و زیاتر شارەزایی ئەو وولاتانە لە بواری گەشتیاری پزیشکی و چارەسەری و پەی نەبردن و نەبوونی هەماهەنگی لە نێوان دەسەلاتی کوردی و حکومەتی کوردی و ڕاگەیاندنی کوردی و پزیشکان! وە تەنانەت گەشتی پزیشکی و چارەسەری (سیاحة طبية) کارێکی نوێ و نامۆ بوو، وە هەتا پزیشکانیش بەوەیان نەدەزانی هەتا گەیشتە ڕادەیەک کە ژمارەی زۆری نەخۆشی کوردستان بۆ دەرەوە چوون، وە وولات هەیە بە هەماهەنگی مەکتەبەکانی سەفەر و گەشت کردن لە سەر ئەو بوارە کار دەکەن و کارا بوون. ئەوجا، بە هۆی سوودمەند بوونی لایەن یان کەس یان زۆرانێک، وە هەست نەکردن بە هەستی بەرپرسیارییەتی و زۆر بوونی پارە و ناعەدالەتی و کارا بوونی ئەو کەس و لایانانەی کە لەو بوارە ئیش دەکەن لە ڕاگەیاندنی کوردی و هەماهەنگ بوونی ڕاگەیاندنی کوردی دەگەڵ ئەو کەس و لایەنانە لەبەر ئەوەی سوودی لە ڕێکلام وەردەگرت و نەبوونی ڕاگەیاندنی تایبەت بە حکومەتی کوردی، ئەوانە هەمووی بووە هۆی چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات. نەخۆشی درێژخایەن پێویستی بە بەدوا داچوونی بەردەوام هەیە، وە مەرج نییە تەنیا بە یەک جار چارەسەری تەواوی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بکرێت! بەڵکو نەخۆشییە درێژخایەنەکان هەروەک چۆن ناوەکەی درێژخایەنە، ئاوەهاش پێویستی بە چارەسەری بەردەوام و بەدوا داچوونی بەردەوامی هەیە. هیچ کات، نەخۆشی درێژخایەن بە یەک جار و بە یەک دیتن چارەسەر ناکرێت، هەتا پزیشکەکەی دەرەوەش نابێت ڕێگا بە خۆی بدات کە دەرمان و چارەسەری نەخۆشی درێژ خایەن بگۆڕێت یان نەخۆش لە سەرەتا بخاتە سەر ئەو دەرمانانەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان. کە نەخۆشێک دەچێت لە یەک دەوڵەتانی دراوسێ چارەسەری نەخۆشی خۆی دەکات، وە بێگوومان ئەو نەخۆشییە تەنیا یەک جار چارەسەر ناکرێت بەڵکو پێویستی بە سەردان کردنەوە و دووبارە چوونەوە هەیە کە زۆر جار وا ڕێک ناکەوێت یان درەنگتر دەگەڕێتەوە ئەو وولاتە یان هەر ناچێتەوە، وە ئەمەش دەبێتە تەواو تێکدانی پرۆگرامی چارەسەر و ئەو سەردانەی یەکەمی تەنیا سەردان بووە! وە نەخۆشەکە هیچ سوود و مفایەکی لەو سەفەرە و چارەسەرییەی بۆ دەرەوەی وولات نەکردووە. زۆر جار، ئەو پزیشکە ئەو ڕێنماییانە پیادە دەکات، کە: لەو وولاتەدا و بەگوێرەی سیاسەتی تەندروستی وولات پەیڕەو دەکات، کە: لە وولاتی ئێمەدا بە هۆی سیاسەت و سیستەمی تەندروستی وولاتی ئێمە ناکرێت و ڕێگا پێنەدراوە! چوون بۆ چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان بۆ دەرەوەی وولات تەواو هەڵە و نادروستە!

٥. پزیشکانی کوردستان: زۆر پزیشکی کوردی هەن، کە کارەکە هی ئەوان نییە یان پسۆڕییەکەی هی ئەو نییە بەلام ئەویش دەستکاری چارەسەری دەرمانی نەخۆشییە درێژاخایەنەکان دەکات، وە بەبێئەوەی کە نیشانی بدات کە چارەسەرییەکەی گۆڕیووە یان دەرمانی لا بردووە بەڵکو لەخۆیەوە و هەروەک پزیسکە بیانییەکە، وە هیچ بەڵگەی یاساییش نادات بەدەستەوە چونکە لەسەر دەفتەری نەخۆشەکە ئاماژە بەوە نادات! جاری واهەیە، نەخۆشەکە لە سەر چارەسەری ئەو پزیشکە بەردەوام دەبێت، وە دوای دیتنەوە لە ماوەی دوور لە سەنتەری نەخۆشی درێژخایەن، ئەو کات: وە ئەگەر هاتوو پرسیاری لێ بکرێت، ئەوا: دەردەکەوێت کە چارەسەریی وەکو پێویست نییە! وە چارەسەرییەکەی دەستکاری کراوە، وە لەوانەیە ئەو پزیشکەی چارەسەرییەکەی دەستکاری کردووە هەر لە ڕووی زانیاری و ئاستی پزیشکی لەو پزیشکانەی سەنتەری چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان لاوازتر بێت، بەلام چی دەکەیت لێپێچینەوە نییە! وە وا ڕۆیشتووە.

Fluids and Electrolytes

یاریزان و ئاو خواردنەوە

ئاو بۆ وەرزشەوانان و یاریزانان زۆر پێویستە! وە دەبێت یاریزان بڕی تەواو و پێویستی لێ بخواتەوە، ئەمەش هەتا دڵنیا بێت لەوەی کە هەموو ئۆرگانەکانی لەشی بە تەواوی کار دەکات، وە هەروەها پلەی گەرمی لەشی پارێزراو دەبێت و ڕێکدەخرێت. هەر کاتەک یاریزان ئاو کەم بخواتەوە یان بڕی تەواو لە ئاو نەخواتەوە، وە هەندە ئاوی نەخواردەوە کەلەگەل ماندوو بوون لە دەستی دەدات! ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە ووشکبوونەوە دەبێت و ئاساییە تووشی ووشکبوونەوە ببێت. هەر کاتەک یاریزانیش تووشی ووشکبوونەوە بوو، ئەوا: توانای یاری کردنی کەم دەبێتەوە، وە یاری بە تەواوی ناکات. هەر کاتەک پلەی گەرمی کەش بەرز بووەوە، وە هەروەها یاریزانەکە میتابۆلیزمی ناو لەش و پێکهێنە کردارەکان لە ناو لەش زیادی کرد، هەروەک لە کاتی وەرزش کردن. ئەو کات بۆ ئەوەی پلەی گەرمی لەش دابەزێت و ئاسایی ببێتەوە، ئەوا: لەش پلەی گەرمی خۆی ڕێکدەخات بە زۆر ئارەقە کردن و ڕشتنی ئارەقە هەتا پلەی گەرمی لەش دابەزێنێت. هەرچەند یارییەکە ماوەی زۆر بخایەنێت، وە زۆرتر یاریزانەکە ماندوو ببێت! ئەوا: زۆرتر پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە، وە زۆرتر یاریزانەکە ئارەقە دەکات. وە هەموو یاریزانەک دەبێت تەواو ڕۆشنبیر بێت، وە هۆشیاری دروستی دەربارەی کاردانەوەی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی و شێداری و ووشکبوونەوە تەواو بزانێت. وە هەروەها ئەو یاریزانانەی کە تەواو هەوڵ و کۆششی زۆر دەکەن و ئەو یاریانەی کە توانای زۆریان دەوێت بۆ ڕاپەڕدن و کردنی یارییەکان، هەروەک: یاری غاردانی، پاسکیل سواری، ئەوانە



لە یاریزانی تر زیاتر ئەگەری بەرکەوتنیان بە پلەی گەرمی بەرز (ڕۆژ بردن) و شێداری و تیشکی خۆرەوە هەیە. ئەو جۆرە یاریزانانەی کە ئەو جۆرە یارییانە دەکەن، ئەوا: پێویستیان بە بڕی زۆر لە ئاو و شلەمەنی دەبێت و دەبێت ئەو ئاو و شلەمەنییەی کە لە کاتی کردنی یاری لە دەستی دەدەن تەواو جێگای بگیرێتەوە، وە هەر کاتەک لەشی ئەو جۆرە یاریزانانە تووشی ووشکبوونەوە بوو، وە جێگای ئاو و شلەمەنی پێویست نەگیراوە، ئەوا: ئەو جۆرە یاریزانانە پلەی گەرمی لەشییان بە شێوەی مەترسیدار بەرز دەبێتەوە. کە لەوانەیە ئەو جۆرە بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ژیان و تەندروستی یاریزانە بخاتە مەترسییەوە.

• یاریزان لە کاتی یاری کردن، بڕی چەند ئاو و شلەمەنی لە دەست دەدات؟

ئەو یاریزانانەی کە یاری دەکەن و یارییەکەیان پێویستی و بۆ ماوەی زۆر و درێژ و توانای زۆر هەیە، ئەوا: هەندەک لە یاریزانان بڕی زیاتر لە (٢.٧- ٣.٦ کگم) لە ئارەقە لە هەر یەک سەعاتدا لە دەست دەدەن. ئەو بڕەش لە ئارەقە کردنەوە بە شێوەی هاوکێشە دەردەهێنرێت کە کێشی ووشک ((weighing nude حسێب دەکرێت، کە لە کاتی وەرزش کردن بە ئارەقە هەندە یاریزانەکە وونی دەکات. بەو جۆرە، بڕی ئارەقە کردنەکە دەدۆزرێتەوە بە زانینی: ئەگەر یاریزانەکە یەک پاوەند لە کێشی لەشی کەم بکات، ئەوا: یەکسانە بە بڕی نیو لیتر لە ئاوی خواردنەوە. ئەوجا، ڕێگایتریش هەیە بۆ دۆزینەوەی بڕی ئاوی پێویست، ئەویش: بە زانینی قەبارە و ڕەنگی میز. مرۆڤی تەواو و پێگەیشتوو ڕۆژانە بە نزیکی (qt١.٢) لە (٢٤) سەعات میز دەکات، هەر بۆیە: ئەگەر کەسەکە کەم میز بکات، ئەوا: لەوانەیە بە هۆی ئەوە بێت کە تووشی ووشکبوونەوە بوو بێت. وە ئەگەر قەبارەی میز لە ڕۆژێکدا کەمتر بوو لە (1 qt)، ئەوا: دەبێت یاریزانەکە بڕی زۆر لە ئاو بخواتەوە. وە هەروەها ئەو میزەی کە ڕەنگەکەی تیر و توخە یان بۆنی تیژە، ئەوەش لەوانەیە بە هۆی ئەوەوە بێت کە یاریزانەکە تووشی ووشکبوونەوە بوو بێت.

• یاریزان پێویستی بە چەند لە ئاو و شلەمەنی هەیە؟ پێویستی ڕۆژانە بۆ ئاوی خواردنەوە لە یاریزانێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، وە لە یاریزانێک بۆ یەکێکیتر جوودایە. هەر کەسەکی تەواو پێگەیشتوو کە ژیانێکی تەمبەڵی هەیە، ئەوا: ڕۆژانە پێویستی بە بڕی (٢.٥ لیتر) لە ئاو هەیە، کە لە ڕێگای خواردن و وەدەستی دەکەوێت بۆ جێگە گرتنەوەی ئەو ئاوەی کە لە ڕێگای هەناسەدان و میز کردنەوە لە دەستی دەدات. لەگەل ئەو بڕەی پێویستی بە ئاو یاریزان پێویستی بە بڕی ئاوی زیاتر هەیە بۆ جێگە گرتنەوەی ئەو ئاوەی کە لەگەل زۆر ئارەقە کردن لە دەستی دەدات، وە بە هۆی ئارەقە کردنەوە بە هەوادا دادەڕوات. هەر بەو شێوەیە بۆ زانینی ئەوەی کە یاریزانێک لە کاتی وەرزش کردن چەندە ئاوی خواردنەوەی پێویستە، ئەوا: بڕی ئەو ئاوە بزانە کە یاریزانەکە لە کاتی وەرزش و ماندوو بوون بەکاری دەهێنێت دەگەل بڕی ئەو ئارەقەی کە لە کاتی وەرزش کردن دەیڕێژێت، وە دەیکات. ئەو کات دەرئەنجام و کۆکردنەوەی ئەو بڕە بریتیە لە بڕی ئاو و شلەمەنی پێویست کە یاریزانەکە دەبێت بیخواتەوە.









• کاردانەوەی ووشکبوونەوە لە سەر توانای یاری کردن؟ یەکێک لە کاردانەوە مەترسیدارەکانی ووشکبوونەوە لە سەر لەش بریتییە لە خراپبوونی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، کە تیایدا پلەی گەرمی لەش زۆر بەرز دەبێتەوە و لەوانەیە بگاتە (٤٠) پلەی سەدی. لە دەستدانی شلەمەنی بەڕێژەی زیاتر لە (١%) کێشی لەش، ئەوا: دەبێتە هۆی تێکچوونی کرداری ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، وە ئەگەر شلەمەنی لە دەستدان زۆرتر بوو لە (٣ -٥%)ی پلەی گەرمی لەش، ئەوا: توانای لەش لە بەکار بردنی ئۆکسجین کەم دەبێتەوە و تەواو نابێت. خۆ ئەگەر شلەمەنی لەش بە بڕی (٧%)ی کێشی لەش لە دەست درا، ئەوا: کەسەکە دەبووریتەوە و لەهۆش خۆی نامێنێت. پەیوەندی نیشانەکان لە سەر یاریزانەکان دەگەل بڕی شلەمەنی لەدەست چوو بەو جۆریە:

سفر = هیچ نیشانەیەک نییە

١ = یاریزانەکە هەست بە تینوو بوون دەکات، وە توانای لە ڕاپەڕاندنی یاری لە کەمی دەدات.

٢ = هەست بە تینووبوونی زۆرتر دەکات، گست گیانی ژان دەکات، وە ئارەزووی خواردنی نابێت.

٣ - دەم ووشکبوونەوە، وە کەمکردنەوەی بڕی میز.

٤ = توانای یاری کردنی بە بڕی (٢٠ – ٤٠%) کەم دەکات.

٥ = بیرکردنەوەی تێکدەچێت، سەر ئێشان، خەوبردنەوە.

٦ = سیستەمی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش بە ماندوو بوون و وەرزش تێکدەچێت، وە ژمارەی هەناسەدان زیاد دەکات. وە هەست بە تەزی و سڕبوونی پەلەکان دەکات.

٧ = یاریزانەکە دەبووریتەوە، وە بەتایبەت ئەگەر گەرم بێت و یاری بکات.

• نیشانەکانی نەخۆشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (Heat Illness) چییە؟ کاتێک پلەی گەرمی لەش بە بەردەوامی ڕوو لە زیاد بوون دەکات، ئەو کات نەخۆشی بە هۆی بەرز بوونەوەی بە هۆی کەم خواردنەوەی ئاو لە کاتی یاری کردن. هەر بۆیە بۆ دوور بوون لەو حالەتە ئامۆژگاری یاریزانەکە دەکرێت، کە: ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە لە کاتی و لە پێش و لە دوای بەژداری کردن لە یاری کردن، وە هەروەها لە بەینی خولەکانی پشوودانی یارییەکە تەواو بحەوێتەوە، وە جلی تەنک لەبەر بکات کە یارمەتی هەوا گۆڕکێی تەواو لە سەر لەشی بدات. وە ئەگەر جلی لە سەر فانیلەکە لەبەر کرد بوو، وە تەڕ بوو ئەو جلە تەڕانە دابکەنێت چونکە جلی تەڕ توانای لەش لە خۆ سارد کردنەوە کەم دەکەنەوە.

دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

هەوکردنی ڕێڕەوی میز لە منداڵان
Urinary Tract Infections In Infants And Children

ڕێڕەوی میزەڕۆ یەکێکە لە باووترین ئەو کۆئەندام و ڕێڕەوانەی کە تووشی هەوکردنی بەکتریایی مەترسیدار دەبن، وە هەر منداڵەک تووشی هەوکردنی میزەڕۆ ببێت نەخۆشییەکەی بە هەند وەردەگیرێت. هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ، زۆر باوە بەجۆرێک کە باووتر و زۆرترە لە هەوکردنی پەردەی مێشک و هەوکردنی سییەکان بە بەکتریا و ژەهراویبوونی خوێن. هەوکردنی ڕێڕەوی میز، لەوانەیە: هەوکردنی تەنیا میزدۆ (میزڵدان) بێت، وە یان هەوکردنی گورچیلە بێت، وە یان هەردووکیان بە یەکەوە بێت. هەرچەند هەوکردنی میزدۆ مەترسی هەیە بەلام هەوکردنی گورچیلە (هەوکردنی حەوزی گورچیلە) دەرئەنجامی زۆرتر و مەترسیدارتری هەیە! لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی قەتماغە (scarring) لە گورچیلە کە لە داهاتوودا لەوانەیە منداڵەکە تووشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە نەخۆشی درێژ خایەنی گورچیلە بکات.

• **دیاری کردن:** هەموو دیاری کردنی ئەوەی کە منداڵێک تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز بووە، بە بوونی نیشانەکانی هەوکردن دەبێت، وە بە دەرچوونی بەکتریا لە میز لە پشکنینی چاندن (زەرع) ی میز دەبێت. چاندنی میز بە بێ سێ و دوو هەوکردنی میز دیاری دەکات، وە هیچ کاتێک وە بەتایبەت لە کوردستان نابێت بە بێ چاندنی میز دەرمان بدرێت بە منداڵ بە بیانووی ئەوەی کە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی هەیە. وە لە وولاتان لەبەر ئەوەی کە چاندنی میز (urine culture) کاتی دەوێت، وە ئەگەر منداڵەکە هەوکردنی هەبێت دەبێت یەکسەر دەرمانی دژە زیندەگی بدرێت، بۆیە: بەدوای پشکنینی خێرا دادەڕۆن! هەتا یەکسەر چارەسەری تەواوی بدرێتێ. یەکەک لەو پشکنینە خێرایانە بریتییە لە پشکنینی میز (urine microscopy) کە بۆ بوونی بەکتریا و خڕۆکە سپییەکانی هەوکردن لە میزدا دەگەڕێت، وە ئاسان دەکرێت و تێچوونی کەمە. لە هەموو لێکۆڵینەوەکان کە لەو بوارەدا کراوە، بینراوە کە: پشکنینی میز لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە دوو مانگ کەمترە، وە لەو منداڵانەی کە لەوانە فەراقەترن (تەمەنیان لە دوازدە مانگ کەمترە)، وە لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە نێوان (١ – ٢٤) مانگە یارمەتیدەرە بۆ دۆزینەوەی ئەو منداڵانەی کە پێویستیان بە کردنی پشکنینی چاندنی میز (urine culture) دەبێت. وە هەر منداڵەک لە پشکنینی میز، دەرچوو زیاتر لە (١٠) خانەی خڕۆکەی سپی هەیە، ئەوە مانای ئەوە دەدات کە بەدوا داچوون و پشکنینیتری بۆ بکرێت، وە بەتایبەت چاندنی میز. وە چاندنی میزیش بەگوێرەی ئەو ڕێگایەی و چۆن میزەکە وەرگیراوە دەرئەنجامەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، هەر بۆیە: کە دایک و باوکی منداڵەکە دێن بۆ ئەوەی چاندنی میز بۆ منداڵەکەیان بکەن، دەبێت ڕێنمایی تەواو وەربگرن و ئەو کات پشکنینەکە بۆ منداڵەکەیان بکەن. هەروەک ئەوەی کە میزەکە لە کاتی هاتنە خوارەوەی بە ڕێڕەوی میز، لەوانەیە بە بەکتریایەکانی خوارەوەی ڕێڕەوی میز تەژی بوو بێت و ئەو بەکتریایانە لە چاندنی میز دەربکەوێت. هەروەک ئەگەر میزەکە بە سۆندە وەرگیرا بێت جوودایە لەوەی کە بە قاپ و بەخۆی منداڵەکە میزەکەی کرد بێت، وە هەروەها ئەگەر بە ڕێگای شورنقە لە میزدۆ (suprapubic spiration) جوودایە لەگەل دوو ڕێگایەکەیتر.

• **پشکنینەکان:** هەموو کاتەک ئەگەر منداڵێک هات، وە مەزەندەی بوونی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی لێدەکرا نابێت یەکسەر دەرمانی بدرێتێ! هەموو منداڵێکی کوڕ نابێت بە درێژایی ژیانی جارێک تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز بێت، وە ئەگەر هەر منداڵەکی کوڕ تەنیا یەک جار تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز بوو، ئەوا: دەبێت هۆکارەکی بزانرێت و بدۆزرێتەوە! وە هەروەها هەموو منداڵێکی کچ نابێت بە درێژایی ژیانی دوو جار تووشی هەوکردنی میز بێت، وە ئەگەر دوو جار تووشی هەوکردنی میز بوو، ئەوا: دەبێت هەموو پشکنینەکانی بۆ بکرێت بۆ دۆزینەوەی هۆکاری تووشبوونەکە. ئەو پشکنینانەی کە لە منداڵێک کە تووشی هەوکردنی میز بوو



بێت دەکرێت، ئەمانەن:

أ. پشکنینەکان لە میز: (پشکنینی میز) و (چاندنی میز).

ب. پشکنینی سۆناری زگ :(Renal Ultrasound) کە بۆ بینینی پێکهاتە و توێکاری گورچیلە دەکرێت، کە: (شێوە و قەبارەی گورچیلە و نارێکییەکانی گورچیلە) لە گورچیلە تێبینی دەکرێت. هەموو کات بە سۆنار تەماشای گورچیلە دەکرێت، وە ئەگەر هەر هۆیەکەی بۆماوەیی یان تێکچوونی گورچیلە هەبوو بێت، لەو پشکنینە دەردەکەوێت.

ت. پشکنینی ڕەنگی میزدۆ و میزکردن (A voiding cystourethrogram): ئەمەش بۆ دۆزینەوەی ئەوەی کە نەوەک منداڵەکە کوونی نێوان میزدۆ و بۆری میزی شل بوو بێت، وە میز گەڕانەوەی هەبێت لە میزدۆ بۆ بۆری میز (vesicoureteral reflux). ئەمەش ئەگەر منداڵەکە ئەو نەخۆشییەی هەبێت، ئەوا: بە پێدانی دژە زیندەگی بۆ خۆپاراستن دەوری دەبێت لەوەی کە منداڵەکە هیچیتر تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز نەبێتەوە. بەگوێرەی ڕێنمایی ساڵی (٢٠١١ز) ئەکادیمیای منداڵانی ئەمریکی، کە: سەبارەت بە هەوکردنی ڕێڕەوی میز لە منداڵان دەرچووە، ئەوا: ئەو پشکنینە تەنیا ئەو کاتانە بۆ منداڵ دەکرێت، کە ئەگەر هاتوو بۆ دووەم جار تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میزبووەوە، وە یان بە سۆنار نارێکیەک لە گورچیلە هەبوو! دەنا بۆ یەک جار هەوکردنی گورچیلە لە منداڵان یەکسەر ئەو پشکنینە ناکرێت.

• **چارەسەر:** چارەسەر کردن بە پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی (Antibiotic) دەبێت، کە دەبێتە هۆی لە ناو بردنی ئەو بەکتریایەی کە هەوکردنەکە دروست دەکات، وە نەهێشتنی هەوکردنی ڕێڕەوی میز. هەر ناوچە و وڵاتێک دەبێت ئەو دەرمانانە بەکار بێنێت، کە: تەواو لە سەر جۆری ئەو بەکتریایە کار دەکات کە لە ناوچەکەدا زۆرە و بەکتریایەکە بەرگری بۆ دژە زیندەگییەکە دروست نەکرد بێت (resistanc). پزیشک باشتر، لە دەرمانەکان هەڵدەبژێرێت و بەتایبەت ئەو دەرمانانەی کە ڕێگای پێدانی بە منداڵەکە ئاسان و سووکە! خۆ ئەگەر منداڵەکە لەگەڵ هەوکردنی ڕێڕەوی میز تای زۆر بوو، وە بەبەردەوای دەرشایەوە و توانای وەرگرتنی هیچی بە ڕێگای دەمەوە نەبوو، ئەوا: دژە زیندەگی بە ڕێگای خوێنهێنەراکانەوە دەدرێتی، وە جاری واهەیە کە پێویستی بە خەواندن لە خەستەخانە دەبێت. هەرچەند لە زۆربەی جارەکان هیچ پێویست بەوە ناکات منداڵەکە داخل بکرێت و هەموو کاتیش لە ماڵیوە دەبێت بەڵام هەیە پێویستی پێ بووە، وە دەرمانەکە بە هەردوو ڕێگا دەدرێت بە منداڵەکە. لە کوردستان، ئەوجا نزانین لەبەر تەمبەڵی و نەبوونی هۆشیاری تەندروستی دایک و باوکە یان لە بێ قوونەبانییە کە زۆر جار دایک و باوک داوای شورنقە دەکەن، وە ڕێگای دەم بە هەند نازانن بە بیانووی ئەوەی کە سوودی نابێت، وە لە ڕاستییدا ئەمە بەو شێوە نییە. لە پێدانی دەرمانی دژەزیندەگی و ماوەکەی بەگوێرەی جێگای هەوکردنەکە دەبێت، بۆ نموونە: هەوکردنی میزدۆ ماوەی (٣ – ٤) ماوەیەکی تەواوە بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی میزدۆ بەڵام هەوکردنی حەوزی گورچیلە پێویستی بە چارەسەر وەرگرتن هەیە بۆ ماوەی (٧ – ١٤) ڕۆژ. هەرچی ئەوانەن کە بۆ ماوەی درێژ و بە جەمی کەم دەرمانی دژەزیندەگی دەدرێت پێیان، وە بەتایبەت ئەوانەی کەگەڕانەوەی میزیان هەیە! ئەوا: ئەوانە ئەگەر هاتوو بۆ ماوەی دوور دەرمانی دژە زیندەگی وەربگرن، ئەوا: لە هەوکردن بەدوور دەبن.



شیکاری کریاتینین

Creatinine Test

وەرگێرانی
هیوا سالح ئەحمەد
سلیمانی - کوتایی شەقامی گوران - تاقیگەی شیکاریی نەخوشیی وریا - تەلاری باوک، تەنیشت نەخوشخانەی ژیانی ئەهلی

هەروەها ئەم ناوانەیشی هەن:
(Blood Creatinine; Serum Creatinine; Urine Creatinine)، ناوە رەسمییەکەیشی: (Creatinine)ەو پیوەندی بەم شیکارانەی لای خوارەوە هەیە: (BUN; BUN/Creatinine Ratio; eGFR; Creatinine Clearance; Comprehensive Metabolic Panel; Basic Metabolic Panel; Urinalysis; Urine Protein to Creatinine Ratio; Microalbumin and Microalbumin/Creatinine Ratio).

بوچی ئەم شیکارە دەکریت؟ بو دەستنیشانکردنی کاری ئاسایی گورچیلەیە، هەروەها بو چاودیری کردنی چارەسەری نەخوشییەکانی گورچیلەیە.

کەی ئەم شیکارە دەکریت؟ ئەم شیکارە بە شیوەیەکی روتینی وەک بەشیکی هەردوو پانیلی بنەرەتی سەرلەبەری میاتبولیزمە، کاتی پزیشکەکەت بەگومانە لەوەی گورچیلەت بە باشی بە فرمانەکانی راناگات، یان هەست بە ئازاریکی توند یان دریژخایەن دەکەن، لەوانەیە کار لە گورچیلە بکات / یان بو کیماسی گورچیلەکان خراپتر بووە، جارجارەیش لەو ماوەیەدا نەخوش خراوەتەبەر چارەسەر بو چاودیری کردنی وەزیفە و نەخوشییەکانی گورچیلەیە.

نموونەی پیویست؟ نموونەی خوین لە خوینهینەرەکانی قول، یان نموونەی میزی (٢٤) کاتژمیر پیویستە.

پیویستی ئامادەکردن بو شیکار؟ مەرجە هەر لە شەوەوە پیش چوونە تاقیگە خوت لە خواردنی گوشتی لی نراو بەدوور بگریت، بە پیی هیندی تویژینەوە خواردنی گوشت دەبیتە هوی چوونە سەری ئاستی کریاتینین.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکریت؟

بەم شیکارە بری کریاتینین لە خوین میز دەپیوریت، کریاتینین بەرهەمی پاشەروی ماسولکەکانی لەشەو لە تیکشکاندنی ئاویتەی کریاتین پیک دیت، بەشیکی سوری بەرهەم هینانی وزەیە بو ماسولکەکان. هەردوو ئاویتەی کریاتین کریاتینین تا رادەیەک بە هەمان ریژە پیک دین. گورچیلە نزیکەی تەواوی کریاتینین دەپالیویت لە ریی میزەوە فریی دەدات، ئاستەکەی لە خویندا نیشانەیەکی باشە سەبارەت بەرایی کردنی فرمانەکانی گورچیلە. برەکەی پشت بە کیشی کەسەکە و بارستەی ماسولکەکانی دەبەستیت. لەبەر ئەم هویە، پەیتی کریاتینین لە پیاواندا لەچاو ژنان منداڵان کەمی زیاترە. پیدەچی ئەنجامی شیکاری کریاتینینی خوین میز بو دوزینەوەی بەهای روونکردنەوەی کریاتینین (creatinine clearance) بەکار بیت.



چون نموونە بو شیکار وەردەگیریت؟

نموونەی خوین لە خوینهینەرەکانی باسک وەردەگیریت، لەوانەیە پیویست بکات نموونەی میزی (٢٤) کاتژمیریش کو بکریتەوە، پزیشکەکەت یان کارمەندی تاقیگە دەبەیەکی گەورە بە نەخوش دەدەن بو کوکردنەوەی نموونەی میز! بەجوری لەو کاتەوە کە حسیب دەکری نەخوش دەچیتە سەر ئاو ئەو میزە وەرناگیریت لەوەو دوا دەکەویتە کوکردنەوە تا روژی دواتر و هەمان کات، تەواوی میزی ئەو ماوەیە کودەکریتەوە.

هیچ ئامادەکارییەک بو دلنیابوون لە کوالیتی

شیکار پیویست دەبیت؟

مەرجە فیر بیت بەدریژایی شەو بەروژوو بن، خو لە خواردنی گوشتی کولاو بەدوور بگرن، هیندی تویژینەوە سەلماندوویانە کە خواردنی گوشتی کولاو پیش شیکاری کریاتینین بو ماوەیەک ئاستی کریاتینین دەباتەسەر. ئەگەر نموونەی میزی (٢٤) کاتژمیر کو دەکریتەوە، زور گرنگە میزی ئەو ماوەیە هەل بگیریت.

شیکار:

چون ئەم شیکارە بەکار دیت؟

شیکاری کریاتینینی خوین لەگەل شیکاری یوریا پیکەوە بو دلنیابوون لە فرمانی گورچیلە بەکاردیت. جارجارە هەردوو کیان وەک بەشیکی هەردوو پانیلی بنەرەتی سەرلەبەری میتابولیزم (BMP or CMP) پیویست دەبن. کومەلیک شیکار بو هەلسەنگاندنی ئەرک فرمانی ئەندامە گەورەکانی لەش دەکریت. (BMP or CMP) بو سکرینی لەشساخی لە کاتی مەشقی وەرزشی یاریدەدانی هەلسانگاندنی ئازاری توند یان دریژخایەنی نەخوشی وەتاخی کتوپرو (غرفە الگواری) یان نەخوشخانەدا، ئەگەر شیکاری کریاتینین یوریای خوین نائاسایی بوون، یان ئەگەر کەسیک دووچاری نەخوشییەکی وەک شەکرە بووە، زانراوە کە کار لە گورچیلە دەکات. لەم بارەدا ئەم دوو شیکارە بو چاودیری کردنی گورچیلەکان کارایی چارەسەر پیویست دەبن. هەروەها شیکاری کریاتینین یوریا پیش گرتنی وینەی، وەک: (CT scan. computed tomography) لەبەر ئەو دەرمانانەی کە بوی بەکاردی کار لە گورچیلە دەکەن، دیسانەوە پیویستە.

یەککرتنی هەردوو ئاستی کریاتینینی خوین میز، پیدەچیت بو حسابکردنی روونکردنەوەی کریاتینین (creatinine clearance) بەکار بیت، بەوەدا دەزانین گورچیلە چەندە بەکارە و گەردیلەی وردی وەک کریاتینینی خوین دەپالیویت.

هەروەها کریاتینینی یوریا و چەندین شیکاری دیکەی میز وەک فاکتەری راستکردنەوە (correction factor) بەکاردی. لە کاتیکدا کریاتینین بەریژەیەکی تا رادەیەک جیگیر بەرهەم دیت دەپالیوریت. بری کریاتینینی میز بە بری پیوراوی پیکهاتەیەکی دیکە بەراورد دەکریت، ئەم ریژە جیگیرەی دەرهاویشتن بەسوودە، کاتی هەرتک نموونەی میزی

(٢٤) کاتژمێری نموونەی میزی هەرەمەکی هەڵ دەسەنگێندرێ. نموونەی ئەمەیش کاتێکە کریاتینین پرۆتین دەپێورێن تا ڕێژەی پرۆتینی یوریا/کریاتینین (UP/CR)حسێب بکرێت کاتێ لەگەڵ مایکرۆ ئەلبوومین دەپێورێت تا ڕێژەی مایکرۆئەلبوومین/کریاتینین حسێب بکرێت. ڕێژەی مایکرۆئەلبوومین/کریاتینین یاریدەدەرە بۆ دەستنیشانکردنی بڕی ئەو ئەلبوومینەی کە گورچیلە دەیپاڵێویت لە ڕێی میزەوە لەش لێی قوتار دەبێت. ئەو کەسانەی بڕی جێگیری ئەلبوومین لە میزیاندایە (microalbuminuria) مەترسی زیاتریان هەیە لە دوا ڕۆژدا دووچاری پەککەوتنی گورچیلە نەخۆشییەکانی خوێنتێزانی دڵ ببنەوە. پێوانەکردنی کریاتینینی سیرەمی خوێن (لەگەڵ تەمەن، کێش، ڕەگەز)دا بۆ دەستنیشانکردنی ڕادەی پاڵاوتنی گلۆمەریولەس (eGFR) بەکار دێت، وەک سکرین تێست لە گەران بە دووی نیشانەی تێکچوونی گورچیلەوە بەکار دێت.

کەی داوای ئەم شیکارە دەکرێت؟

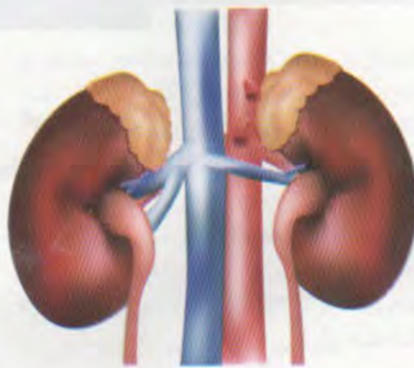
لەوانەیە بەشێوەیەکی ڕۆتینی لەمیانەی مەشقی لەشساخیدا وەک بەشێکی هەردوو پانێلی سەرلەبەر و بنەرەتی میتابۆلیزم داوا بکرێت. هەروەها دەشێ لە کاتێکیشدا پێویست بێت، مرۆ بەدەست کێشەیەکی نەزانراوەوە بناڵێنێت، یان کاتێ ئازارێکی توندی هەیە، یان ئەو کاتەی پزیشک پێی وایە گورچیلەکان بەشێوەیەکی گونجاو کار ناکەن، هێندێ نیشانەی پەککەوتنی گورچیلە:

* شەکەتی، ماندوێتی، lack of concentration، کەم ئیشتیهای خواردن، خەوزڕان.
* پەنمین ئاوسانی بە تایبەتی دەمچاو، مەچەک، سک، ڕان، قولەپێ.
* میز کەف دەکات، خویناوی دەبێت، ڕەنگی مەیلە و قاوەیی دەبێت.
* بڕی میز کەم دەکات.
* بە زەحمەت میز دەکرێ، هەستکردن بە سووتانەوە یان لە کاتی میزکردندا هەست بە حاڵەتێکی نائاسایی بکرێت، یان جاری میزکردن بگۆڕێت، بە تایبەتی شەوانە.
* ئازاری ناوەڕاستی پشت کەلەکە، خوار پەراسوو، نزیک شوێنی گورچیلەکان.
* بەرزی پەستانی خوێن.

پێدەچێت شیکاری کریاتینین یوریا مایکرۆئەلبوومین پێکەوە داوا بکرێن، بەوچانی ڕێکوپێک کاتێ کەسێک بەدەردی گورچیلە گرفتارە یان نەخۆشییەکی هەیە و کار لە گورچیلە دەکات، یان لەکار کەوتنەکەی زەحمەتتر دەکات. کاتێ نەخۆش بەتەمای گرتنی (CT scan)ە، پێش گرتن لە کاتی وەرگرتنی هەر دەرمانێکی چارەسەر و پێش پاش دایلەزە بۆ چاودێری کردنی کارایی چارەسەر، هەردوو شیکاری کریاتینین یوریا پێویست دەبێت.

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەیە؟

بە چوونە سەری ئاستی کریاتینینی خوێن، پێشنیاری هێندێ نەخۆشی حاڵەت دەکرێت



کار لە فرمانی گورچیلە دەکەن، کە ئەمانەن:

* وەزەن (Damage) و زیان پێکەوتنی بۆرییەکانی خوێن لە گورچیلەدا (glomerulonephritis)، بۆ نموونە: بە هۆی نەخۆشییەکانی سیستمی بەرگریی (autoimmune diseases) یان هەوکردنەوەیە.
* هەوکردنی بەکتریایی گورچیلە (pyelonephritis).
* لەناو چوونی خانەی بۆریچکەی گورچیلە، (acute tubular necrosis)، ئەمەیش بەهۆی دەرمان یان ژەهرەوەیە.
* نەخۆشیی پرۆستات، بەردی گورچیلە، یان هەر نەخۆشییەکی گیرانی میزەڕۆکان.
* بەهۆی شۆک (dehydration، congestive heart failure، atherosclerosis) لی پیسکردنی شەکرەوەوە بە کەمی خوێن بۆ گورچیلەکان بجمێت.

ئاستی کریاتینینی خوێن لە ئەنجامی بڕینی ماسولکەکان بۆ ماوەیەک دەچێتەسەر، هەروەها بەگشتی لەکاتی دووگیانیدا کەمی نزمترە.

نزمی ئاستی کریاتینین کەم ڕێ دەکەوێت، لەو کاتانەیشدا بینراوە کە ماسولکە دەپوکێتەوە. ئاستی (٢٤) کاتژمێری کریاتینینی میز لەگەڵ ئاستەکەی لە خوێندا وەک بەشێکی شیکاری ڕوونکردنەوەی کریاتینین (creatinine clearance test) هەڵ دەسەنگێندرێت.

ئاستی هەرەمەکی کریاتینینی میز ڕادەیەکی پێوانەیی نییە، لەگەڵ شیکاری دیکەدا بۆ ئاستی (reference levels)ی ئەو ماددانەی دیکە بەکاردێ کە دەپێورێت. هێندێ نموونە شیکاری مایکرۆئەلبوومین ڕێژەی مایکرۆئەلبوومین/کریاتینین شیکاری پرۆتینی میز لەخۆ دەگرێت.

هیچ شتێک ماوە پێویست بکات بیزانم؟

هێندێ دەرمان ئاستی کریاتینین دەبەنە سەر، پزیشکەکەت لە هەر دەرمانێک ئاگادار بکەرەوە کە وەری دەگرن.

پرسیاری باو:

١. ئایا مەشقی وەرزشی کار لە ئاستی کریاتینینی خوێن دەکات؟

بەگشتی، مەشقی وەرزشی مام ناوەند کار لە ئاستی کریاتینین ناکات، بەردەوامیتان لە وەرزش بارستەی ماسولکەتان بنیات دەنرێت، لەوانەیە ئاستی کریاتینین کەمێ ڕوو لە زیادی بکات، بەڵام ناگاتە ئاستی نائاسایی.

٢. چۆن خۆراک کار لە ئاستی کریاتینین دەکات؟

بەگشتی، خۆراکی ئاسایی کار لە ئاستی کریاتینین ناکات زۆر ناگۆڕێت، ئەو کەسانەیش زۆر گۆشت دەخۆن لەوانەیە بەڕێژەی (١٠-٣٠٪) ئاستی کریاتینین بەرزتر دەبێت.

٣. کریاتین چییە؟ ئەگەر کریاتین وەربگرم، ئایا ئاستی کریاتینینم دەچێتەبان؟

کریاتین ئاوێتەیەکە سەرەتا لە جگەردا پێکدێت، دواتر دەگاتە ماسولکەکان. لەوێدا وەک سەرچاوەی ووزە بۆ چالاکیی بەکاردێ، جاری لە ماسولکەدا هێندی لە کریاتین لەخۆوە بۆ کریاتینین دەگۆڕێت، بڕی هەردوو کریاتین کریاتینین پشت بە بارستەی ماسولکە دەبەستێت. ئاستی کریاتینینی پیاوان لەچاو ژنان بەرزترە! ئێستاکە کریاتین وەک پاریزی سەروزیاد گونجاوە. ئەگەر کریاتین وەردەگریت، پێدەچێت ئاستی کریاتینینی خوێنت بەرزتر بێت لەچاو ئەو کاتانەی پێشتر کە ئەم دەرمانەت وەرنەگرتووە. مەرجە پزیشکەکەت لە تەواوی هەر دەرمان خۆراکێکی تۆ بەئاگا بێت، تا یاریدەی بدات لە ئەنجامی شیکاری تاقیگەوە باری تەندروستیتان هەڵ بسەنگێنێت.

٤. ئایا ئاستی کریاتینین بە پێی تەمەن دەگۆڕێت؟

ئاستی کریاتینین پەیوەستە بە بارستەی ماسولکە و فرمانی گورچیلەوە. بە پێی تەمەن بارستەی ماسولکەیش دەپووکێتەوە، بەڵام گورچیلەکانت چالاکییان کەمتر دەبێت. پوختەی ئەنجام ئاستەکەی بەچوونە سەری تەمەن گۆرانێکی ئەوتۆی بەسەردا نایەت.

٥.ڕێژەی یوریانایترۆجین/کریاتینین چییە؟

جارجارە، پزیشک لە ڕێژەی یوریانایترۆجین/کریاتینینی نەخۆش دەڕوانێت، تا دەستنیشانی ئەو هۆکارانە بکات بوونەتە مایەی چوونە سەری ئاستی کریاتینین، ئەوم ڕێژەیە بەشێوەیەکی ئاسایی لە (١:١٠ تا ١:٢٠)ە، زیاد بوونی ڕێژەکە لەوانەیە بۆ ئەو بارە بگەڕێتەوە کە خوێن بەکەمی بۆ ناو گورچیلە بجمێت، وەک پەککەوتنی خوێنتێزانی دڵ (congestive heart failure) وشکبوونەوە (dehydration).

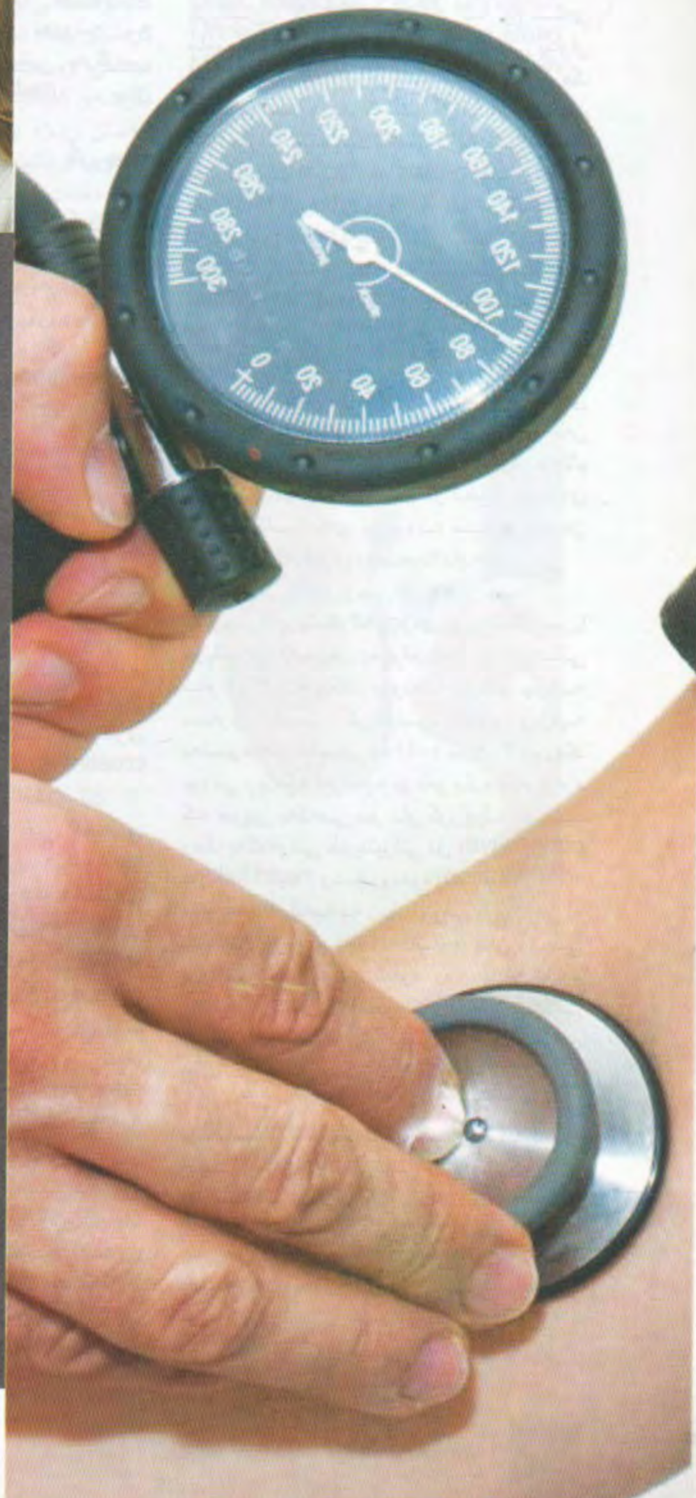
هەروەها لەوانەیە بە زیاد بوونی پرۆتینیش لە خوێنبەر بوونی ڕیخۆڵەکانەوە، یان زۆریی پرۆتینی خۆراکیش ئەوە ڕوو بدات. ئەم ڕێژەیە لەوانەیە لە بەدخۆراکی نەخۆشییەکانی گورچیلەدا دابەزێت (بۆ کەمبوونەوەی پێکهاتنی یوریا دەگەڕێتەوە).

سەرچاوە:

بەمەبەستی ئامادەکردنی سەرچاوەیەک بۆ شیکاری تاقیگە بە زمانی شیرینی کوردی، ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەیشم لە ماڵپەری (labtestonline)ەوە کردوون بەکوردی.

جگەرەکێشی پیاو، ئەگەری لە دەستدانی کرۆمۆسۆمی (وای)یان هەیە





دیراسەیەکی نوێ لە وولاتی سووید، دەریخستووە کە: جگەرەکێشان لە پیاوان دەبێتە هۆی لە دەستدانی کرۆمۆسۆمی (وای)، کە ئەمە دەبێتە هۆی تووشبوون بە زۆر جۆری شێرپەنچە، وە بەرز بوونەوەی ڕێژی مردن بە هۆیانەوە. ئەو دیراسەیە ڕوونی کردەوە، کە: جگەرەکێشە پیاوەکان بە سێ هەندە ئەگەری لە دەستدانی کرۆمۆسۆمی (وای)یان دەبێت بە بەراورد بەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن وە هەروەها بەڕێژەی جیاواز و لەیەک دوور بە بەراورد بەو ئافرەتانەی کە جگەرە دەکێشن. لەو دیراسەیە لە زانکۆی (ئۆپسالا) لە وولاتی سووید، دەربارەی کرۆمۆسۆمی (وای) کە بەرپرسیارە لە دیاری کردنی ڕەگەزی منداڵ و بەرهەمهێنانی تۆوی زۆربوون، ئەوا: کە لە خوێنی ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن کەم دەبێتەوە و نامێنێتەوە! بە بەراورد بەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن یان وازیان لە جگەرەکێشان کردووە. ئەو کرۆمۆسۆمە بەتەنیا لە پیاوان هەیە، هەر لەبەر ئەوەشە کە جگەرەکێشان لە پیاوان کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنچە زیاد دەکات، وە بە بەراورد بە ئافرەتان کە ئەو کرۆمۆسۆمەیان نییە. هەر لەبەر ئەوە، پزیشک (جان دۆمنسکی) کە بەژدار بوو لەو لێکۆڵینەوەی زانکۆی ئۆپسالا، ئەوەی ڕوون کردەوە کە: (کە پەیوەندی توووند لە نێوان هۆکارێکی شێرپەنچە کە دەتوانرێت خۆمانی لێبپارێزین (کە جگەرەکێشانە)، دەگەڵ گۆڕانکارییەکی گرنگی لەش کە ئەویش هۆکار دەبێت کە تووش بێت، کە ئەویش (کرۆمۆسۆمی وای)یە. ئەوە لەوانەیە، ئەوە ڕوون بکاتەوە کە: پیاوان بە گشتی تەمەنیان لە ئافرەتان زیاترە! وە هۆکاریش بۆ ئەوەی کە بۆچی جگەرەکێشان لە پیاوان مەترسیدارترە وەک لەوەی لە ئافرەتان. لەو دیراسە و لێکۆڵینەوەیە: زانیاری لە زیاتر لە شەش هەزار پیاو کۆکرایەوە، بە لەبەر چاو گرتنی تەمەن و خووڕەوشتی بەدەنی و ڕێژەی کۆلیسترۆلی ناو خوێن و ئاستی خوێندەواریان و خواردنەوە

Medical News

ڕۆحییەکان و مەی دەخۆنەوە! لەگەڵ لەبەر چاو گرتنی هۆکاریتری تەندروستی و ڕەفتاری زۆر. ئەو لیکۆڵینەوەیە، ئەوەشی ڕوون کردەوە، کە: لە دەستدانی کرۆمۆسۆمی وای بەچەندیتی ڕیژەی جگەرەکیشانەوە بەندە! هەرچەند کەسەکە ڕیژەی زۆرتر لە جگەرە بکیشیت، ئەوا: ئەگەری لە دەستدانی کرۆمۆسۆمی وای زۆرتر دەبیت، واتە چەند ڕیژە و بڕی جگەرەکیشانی زۆرتر بیت، ئەوا: ئەگەری لە دەستدانی کرۆمۆسۆمی وای زۆرتر دەبیت.

پیوانی فشاری خوین لە ئافرەتان دوای تەمەنی بیئومیدی پیویستە

کۆمەڵەی فشاری خوینی وولاتی ئەڵمانیا، جەختی لە سەر ئەوە کردەوە کە: پیوانی فشاری خوین لە ئافرەتان دوای تەمەنی بیئومیدی پیویستە و بە ئەرک دادەنریت، وە هەموو ئافرەتان دوای نەمانی سووری مانگانە هان دەدرین کە دوای نەمانی سووری مانگانە و کەوتنە ناو تەمەنی بیئومیدی هەموو کات فشاری خوینی خۆیان وەربگرن، بۆ زوو دۆزینەوەی ئەوەی کە ئایا تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوین بووە. وە بەتایبەت لە دەست پیکی ئەوە تەمەنەوە دەست پیبکەن، ئەمەش چونکە لە ئافرەتان زۆربەی نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوینەکان لەو تەمەنەوە دەست پیدەکات، وە ئافرەتان بە زۆری لەو تەمەنە تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەبن. کۆمەڵەی فشاری خوینی وولاتی ئەڵمانیا هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕینیتەوە، کە: زۆر لە ئافرەتان دوای ئەو تەمەنە تووشی قەڵەوی دەبن، هەر بۆیە: لەو تەمەنەوە دەست پیدەکەن بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوینەکان. ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوین لە ئافرەتان لە سەر دڵ بە سی هەندە زیاترە وەک لەوەی لە پیاوان، وە ئافرەتان زۆرتر ئەو ئاڵۆزییانەیان لە سەر دیار دەکەویت. هەر بۆیە بۆ دوور بوون لە تووشبوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوین، ئەوا: کۆمەڵەی فشاری خوینی ئەڵمانی ئامۆژگاری دەدا، کە: ئافرەتان لە تەمەنی بیئومیدی شیوازیکی درست لە ژیان پیادە بکەن، کە خۆراکی تەندروست بەکار بهینن، کە سەوزە و میوەی زۆر بیت و خۆ دوور بگرن لە خوێ و چەوری و شیرنەمەنییەکان، وە هەروەها وەرزش کردن و دوورکەوتنەوە لە دڵە ڕاوکی و پشیوی دەروونی.

کۆنترین حالەتی شیرپەنجە لە میژوودا دەگەڕیتەوە بۆ پیشتر لە (٤٥٠٠) ساڵ

مۆسکۆ/ زانایان ئەوەیان ئاشکرا کرد، کە: لە سیبیریا کۆنترین حالەتی شیرپەنجەیان لە میژووی مرۆڤایەتیدا دۆزیتەوە، وە وە ئاشکرایان کردووە. لەوێ ئیسک و پرووسکی پیاویکیان دۆزییەوە، کە: پیش (٤٥٠٠) مردووە، وە بە زۆری لەوانەیە یان بە شیرپەنچەی پرۆستات یان بە هۆی شیەپەنچەی سییەکان گیانی لە دەشتداوە. زانایان کە ئەو لیکۆلینەوەیان ئەنجامداوە، ئەوەیان ڕوون کردەوە کە: ئەوە کۆنترین حالەتی شیرپەنچەیە کە بە سەلماندراوەیی دۆزراوەتەوە، وە سەلمینراوە. هەرچەند لەوەو پیش کە حالەت هەبوو دۆزرا بووەوە، کە: مەزەندە دەکرا کە بۆ (٦٠٠٠) هەزار ساڵ دەگەڕایەوە بەڵام زانایان نەیانتوانی بیسەلمینن یان لەوانە بوون کە شیرپەنچەکەیان بە هۆی وەرمی مەترسیدار نەبوو و گریی سادە بوو، وە ترسناک نەبوو و سنداراری نەبوو. زانایانی هەردوو زانکۆی (زانکۆی جۆرج میسۆنی ئەمریکی) و (زانکۆی ئیرکۆتسکی ڕووسی) ئیسکەکەیان شی کردەوە، وە پشکنینیان بۆ کرد. دەرکەوت، کە: خاوەنی ئەو ئیسکە تووشی شیرپەنچە بووە لە تەوقی سەرەوە هەتا ئیسکی حەوز، وە هەروەها هەر دوو پەلەکانی سەرەوە و شانی. زاناکان باس لەوە دەکەن، کە: خاوەنی ئەو ئیسکە کە شیرپەنچەی هەبووە ئازار و ژانی زۆر هەبووە، وە دەگەڵ شیرپەنچەکەی خوولاوەتەوە! کەسەکە لەگەڵ شیرپەنچە داهیزران و ماندوو بوونی زۆر بووە، وە بەین تەنگی و تەنگە نەفەسی هەبووە! وە بە هۆی نەخۆشی شیرپەنچەوە مردووە، وە ئەو کات تەمەنی لە نیوان (٣٥ بۆ ٤٥ ساڵ) بووە.

بەخاخی ئەنسۆلین بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی خەلەفان

نەخۆشی خەلەفان یان نەخۆشی ئەلزیهایمەر، نەخۆشییەکی باوە! دیراسەیەکی نوێ دەریخستووە، کە: هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە بەکار دیت، ئەوا: بەکارهینانیکیتر و سوودیکیتری هەیە کە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی خەلەفان بەکار دیت. وە لە دریژەی ئەو لیکۆلینەوەیەی کە لە ڕۆژنامەی (دەیلی مەیلی) بەریتانی بڵاو کراوەتەوە، ڕوونی کردۆتەوە کە: زانایان لە زانکۆی (ویک فۆرست) لە ئەمریکا کاریان لە سەر هۆرمۆنی ئەنسۆلین کرد، وە گۆڕانکارییان لیکرد، بە جۆریک کە ڕۆژی دوو جار بە ڕیگای بەخاخ و لە ڕیگای لووتەوە بدریت. ئەو هۆرمۆنە کە لەو شیوەیە دەدریت، دەبیتە هۆی پتە کردنی بیرتیژی و پیشگیری کردن لە نەخۆشی خەلەفان و ئەلزهایمەر و کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشی خەلەفان. وە هەروەها ئەو بەخاخی ئەنسۆلینە یارمەتی مانەوەی ئەو خانانەی میشک دەدات کە پیر بوون و بەناو ساڵ کەوتوون، وە درەنگ لە ناو بچن. ئەو زانایانە لەو لیکۆلینەوەیە، کە: لە سەر (٢٤٠) کەس سازدراوە، وە بە ئەنجام دراوە. ئەو بەخاخی ئەنسۆلینە، ئەوەی سەلماندراوە کە: دەبیتە هۆی کەمکردنەوەی نیشانە و درۆشمی نەخۆشی خەلەفان و نەخۆشی ئەلزیهایمەر، وە کەمکردنەوەی ئەوەی کە کەسەکانی نەخۆشی خەلەفانیان هەیە تووشی بیر کۆلی ببن، وە زیاتر بوونی بیر تیژی ئەو کەسانەی کە لەوانەیە ئەگەر ئەو دەرمانەی بەخاخی ئەنسۆلین نەدریتی تووشی نەخۆشی خەلەفان ببن.

Breast Self Examination

پشکنینی مەمك لەلایەن ئافرەتەوە

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەبڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە سەرانسەری جیهاندا و بەردەوام لە زیاد بووندایە، لەبەر ئەوەی شێرپەنجەی مەمک بە هۆرمۆنەوە بەندە زوو دەست نیشان کردنی دەبێتە هۆی بنبڕ کردنی و چاک بوونەوەی بە ڕێژەی (٩٩٪). بۆیە دوای تەمەنی بیستساڵی پێویستە هەموو ئافرەتێک، فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی خۆی بکرێت (BSE) لەبەر ئەوەی کەس لە ئافرەتەکە باشتر شێوەی مەمکی نازانێ ؟ باشترین کات بۆ پشکنین:

١. یەک هەفتە دوای کەوتنە سەر سووڕی مانگانە (سووڕی بێنوێژی).

٢. ئەگەر ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی نەدەدیت یان لە تەمەنی بێئومێدی بوو، ئەوا: پێویست دەکات هەموو مانگێک ڕۆژێک بۆ خۆی دیاری بکات و ئەو پشکنینەی تێدا ئەنجام بدات.

وە بۆ ئەوەی هیچ گۆڕانکاریەکت لێ وون نەبێت و بەووردی بتوانیت دەست نیشانیان بکەیت بە هەر سێ پەنجەی ناوەڕاست (برا تووتە و دۆرە درێژە و شادە نوێژ) بەکاربێنە. ئەو ئافرەتانەی ئەگەریان زۆرە تووشی شێرپەنجەی مەمک ببن، ئەمانەن :

١- ئەو ئافرەتانەی شیرنادەن بە منداڵەکانیان.
٢- ئەو ئافرەتانەی قەڵەون.
٣- ئەو ئافرەتانەی جگەرەدەکێشن.
٤- ئەو ئافرەتانەی مەی دەخۆنەوە.
٥- ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنێکی زوو دەست دەکەن بەخواردنی حەبی مەنع.
٦- ئەو ئافرەتانەی هۆرمۆن وەردەگرن.
٧- بە ناو تەمەن داچوون.

• چۆن ئافرەت مەمکی خۆی دەپشکنێ (:(BSE

١. وا باشە ئافرەتەکە کاتێک دەچێت بۆ گەرماو، بەرامبەر ئاوێنەیەکی گەورە بووەستێت کە بتوانێت هەر دوو مەمکی خۆی ببینێت و دەستەکانی بە هەر دوو لایدا شۆڕ بکاتەوە. ئینجا سەرنجی دیاری کردنی هەر گۆڕانکاریەکت لە مەمکت بکە، وەک:(لوولبوون، دەرپەڕین و گورج بوون و چاڵ بوون و چرچ بوون و جیر بوون).
وێنەی یەکەم

٢. هەر دوو دەستت بخەرە پشت سەرت لەبەر دەم ئاوێنە تاکو سینگت دەردەپەڕێت و سەیری مەمکەکانت بکە بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک: (وێنەی دووەم)

٣. هەر دوو دەستت بخەرە سەر کەمەرت، کەمێک بەرەو ئاوێنە بچەمێوە و شانەکانت لەگەڵ ئانیشکەکانت بەرەو ئاوێنەکە ببە، سەیری مەمکەکانت بکە!! بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک لە شێوە و قەبارە و بوونی گرێ و وێک چوونیان.

٤. دەستەکانت بۆ سەرەوە ببە و دەستەکەیترت بۆ پشکنین بەکار بهێنە بە شێوەیەکی بازنەیی و بە ئاراستەی میلی کاتژمێر، بە سەری هەر سێ پەنجەی (برا تووتە و دۆرەدرێژ و شادە نوێژ) و بەووردی هەر دوو سینگت بپشکنە لە ئێسکی شانەوە دەست پێبکە تاکو خەتی ژێر سوخمەکەت و تاکو بن هەنگلت برۆ.(وێنەی سێیەم)

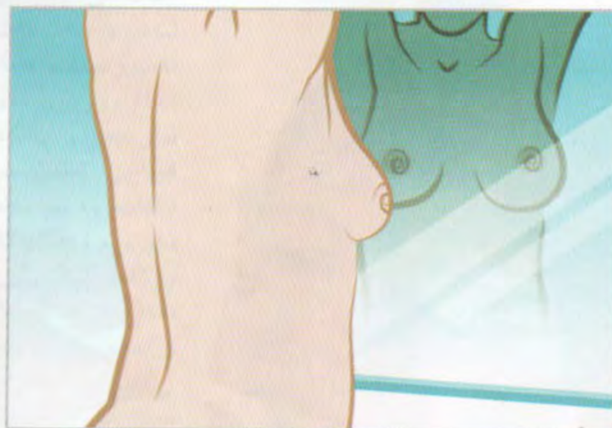
٥. دوای هەموو ئەوانە: گۆی مەمکت بە هەر دوو پەنجەی (شادە نوێژ و ئەسپی کوژە) بگووشە، ئەگەر یەک دوو دڵۆپ شلەی سپی دەر بدات ئاساییە، بەڵام ئەگەر خوێن و کێم دەر بدات نا ئاساییە و پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکەیت.

٦. بە هەمان شێوە: هەنگاوەکان دووبارە بکەوە بۆ پشکنینی مەمکی ڕاستت. (وێنەی چوارەم)

وێنەی (١) :



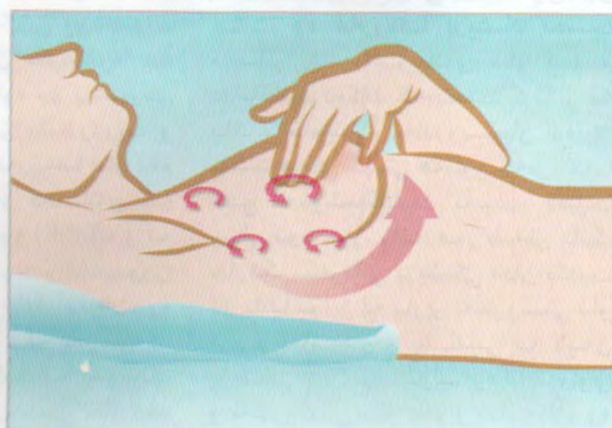
وینەی یەکەم



وینەی دووەم



وینەی سێیەم



وینەی چوارەم

What is Good Oral Hygiene?

دروستی باشی ناو دەم و ددانەکان

هەموو کات، هەر باسی سەرەتاییەکانی تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشی بکرێت، ئەوا: باس لە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان دەکرێت، وە گرنگیدان بە دروستی دەم و ددانەکان بە هەنگاوی سەرەتایی گرنگیدان بە تەندروستی جەستە. هەموو کەس لە دوای تەمەنی شەش مانگییەوە هەتا مردن دەبێت گرنگی بە خاوێنی ناو دەم و ددانەکانی بدرێت. هەتا دایک کە شیری خۆی دەدات بە کۆرپەکەی، هەموو کات پزیشکی تایبەتمەند ئامۆژگاری دەداتی کە دوای پێدانی شیر ددان و ناو دەمی کۆرپەکەی خاوێن بکاتەوە، وە دوای تەمەنی سێ سالی منداڵ ڕبهێنرێت کە بە خۆی ناو دەم و ددانی بشووات و خاوێنی بکاتەوە. وە لەو تەمەنەوە، هەتا مردن هەموو دەبێت تەواو خاوێن کردنەوە و پاککردنەوەی ناو دەم و ددانەکانی بکات بە خوو! وە هەر کەس گرنگی بە خاوێن و ساغ بوونی ناو دەم و ددانەکانی نەدات، ئەوا: هەم زوو تووشی نەخۆشی دەبێت، وە بە کەسێکی خاوێن لەقەڵەم نادرێت و لە ڕووی جوانیشەوە لەوانەیە خەڵک بێزی لێ بکەنەوە، وە بڵێن: ە بۆنی لە دەم دێت، وە کاردانەوەی لە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی هەبێت. دروستی و ساغی ناو دەم و ددان بریتییە لەو دەمەی کە خۆ ساغ نیشان دەدات، وە پێکەنینی تەندروستە و جوانە! بەو مانایەی کە: ددانەکان خاوێنە و لە پاشماوەی خۆراک بەدوورە و هیچ قەتماغە و پاشماوەی خۆراکی لە سەر نییە! وە هەروەها زمانیشی خاوێنە، زۆر کەس کە ناو دەم و ددانی دەشوات بەڵام سەر زمانی خاوێن ناکاتەوە هەموو دەم دەبێت لەگەل خاوێن کردنەوە و شووشتنی ددانەکان زمانیش بە هەمان فڵچە و مەعجوونی کە ددانەکانی پێدەشۆیت زمانیشی پێ خاوێن بکرێتەوە! بە جۆرێک لە بەشی دواوە بۆ پێشەوەی زمان بە فڵچە جوان بشۆردرێت و خاوێن بکرێتەوە. وە هەروەها ناو دەم و ددانی دروست لەو کەسانەی کە پدوویان ڕەنگی پەمبەیە (pink)ە و لە کاتی شووشتنی بە فڵچە و مەعجوون نەخوێنی لێدێت و نەبریندار دەبێت. وە هەروەها بۆنی ناخۆشت لە دەم نایەت، وە ئەگەر بۆنی ناخۆشت لە دەم بێت مانای وایە، کە: تەندروستی ناو دەم و ددانەکانت باش نییە. خۆ ئەگەر هەر مرۆڤێک لەگەل شووشتنی ناو دەم و ددانەکان پدی بریندار بوو یان خوێنی لێهات یان ئازاری هەبوو، وە یان بۆنی ناخۆشی لە ناو دەم دەهات، ئەوا: مانای وایە کە تەندروستی ناو دەم و ددانەکانی باش نییە و خراپە و دەبێت سەردانی پزیشک بکات، وە ئەوە ئەو مانایە دەدات کە ناو دەم و ددانەکان گرفتێک یان ئاریشەکیان هەیە و پێویستی بە چارەسەر کردن دەبێت. وە ڕێنمایی دەربارەی چۆنیەتی گرنگیدان بە تەندروستی ناو دەم و ددانەکان لە پزیشک وەربگرێت، وە خۆی فێری تەکنیکی ددان شووشتن بکات، وە هەروەها پزیشک دەست نیشانی ئەو شوێنانەی ناو دەم و ددانەکانت دەکات کە دەبێت گرنگی بە پاک و خاوێنی و تەندروستییان بدەیت. بەشێوەیەکی گشتی هەموو کەس، هەتا هیچ نەخۆشیەکیشت نەبێت، دەبێت ساڵی دوو جار، واتە: هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکەیت بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی ناو دەم و ددانەکان و پشکنینی لە لایەن پزیشکی ددان، وە لێکۆڵینەوە لە تەواوی و تەندروستی ناو دەم و ددانەکان. وە مرۆڤ هەتا دەبێت منداڵەکانیشی بۆ لای پزیشکی ددان ببات، وە لە تەمەنی سێ ساڵییەوە ئەگەر هەر نەبێت ساڵی یەک جار ناو دەم و ددانەکان لە لایەن پزیشکی تایبەتمەند بپشکنرێت، وە بزانرێت کە باری تەندروستی ناو دەم و ددانەکان لە بارودۆخیکی باشدایە و تەندروستە.



• تەکنیکی دروستی دەم و ددانی تەندروست چۆن دەبێت؟

فەراهەم کردنی تەندروستییەکی باش لە ناو دەم، یەکێکە لە باشترین ڕێگاکانی گرنگیدان بە ددان و پدوو، وە هەروەها تەمەن درێژ بوونیان. ددانی دروست نەک تەنها کە ڕووکارەکەی جوان و ساغت دەداتێ بەڵکو وادەکات کە بە خۆسی خواردن بخۆیت و لەزەت لە خواردن ببینیت. وە هەروەها تەندروست بوونی ناو دەم و ددانەکان، زۆر پێویستە بۆ ئەوەی کە لەش و جەستەت بە گشتی خاوێن و تەندروست و ساغ دەربکەوێت! کەواتە: ساغ بوون و تەواو تەندروست بوونی ناو دەم و ددانەکان مانای بەدەست هێنانی تەندروستی جەستەیی باش دەدات، وە تۆ تەندروست دەبیت ئەگەر ناو دەم و ددانەکانت تەندروست بوون. ڕۆژانە گرنگیدان بە خاوێنی ناو دەم و ددانەکان بە جوان شووشتنیان بە فڵچە و مەعجوون چاکترین و ئاسانترین ڕێگایە بۆ تەواو تەندروست بوون و ساغ بوونی ناو دەم و ددانەکان، کە ئەو ڕێگایە زۆر ئاسانە و سووکە و خۆپاراستنە هەرچەند تێچوونی هەیە بەڵام باشترە لەوەی کە چاوەڕێ بکەیت هەتا ددان و ناودەم نەخۆش دەکەوێت، ئەو کات بچیت چارەسەری بکەیت. هەموو کەس دەبێت کە شەش مانگ جارەک سەردانی پزیشکی ددان بکات، وە لە ماوەی نێوان سەردانییەکان دەبێت زۆر گرنگی بە ددان و ناو دەم بدات بە پیادە کردنی هەندەک هەنگاوی سادە و ئاسان هەتا دوور بێت لە گرفت و ئاریشەکانی ناو دەم و ددانەکان و نەخۆشییەکانی پدوو، وە لەو هەنگاوانە:

أ. ڕۆژانە بە داوی پزیشکی نێوان ددانەکان و کەلێنەکان بەینی ددانەکان خاوێن بکەوە، وە هەموو پاشماوەک لە کەلێنی ددانەکان دەربکە، وە ڕۆژانە بە داوی پزیشکی ددان خاوێن کردنەوە خاوێنیان بکەوە. وە ڕۆژانە ڕۆژی بە لایەنی کەم دوو جار ناو دەم و ددانەکانت بە فڵچە و مەعجوون جوان بشۆ، وە بەشێوازێکی دروست خاوێنیان بکەوە.

ب. هەوڵ بدە کە جەمەکانت ڕێک بخەیت، وە خواردنی دروست بخۆیت. وە هەروەها دووربە لە خواردنی قاوەڵتی لە نێوان جەمەکان بەڵکو تەنیا جەمە سەرەکییەکانی خۆت بخۆ، وە لە زیاتر و زۆرتر خواردن بە دووربە.

ت. مەعجوون و هەویری ددان شووشتن بەکار بێنە، ئەوانەی کە ماددەی فلۆرایدیان (Fouride)یان تێدایە، وە بڕی فلۆرایدەکە باشی مەعجوونەکە دیاری دەکات نەک نرخی کڕینی.

ث. وە ئەگەر ئەو پزیشکەی ددان کە چاودێری تەندروسی ناو دەم و ددانەکانت دەکات، وە غەرغەری بۆ خاوێن کردنەوەی ناو دەم ددانەکان بۆ نووسیت، ئەوا: ئەو جۆرانەی غەرغەرە کە ماددەی فلۆرایدیان زۆرتر تێدایە بە پەسەندتر دەزانرێت.

ج. وە ئەگەر مندالی نەبالق و سەبیلت هەبوو، ئەوا: دڵنیا بە لەوەی کە ئاوی خواردنەوەی بڕی تەواو لە ماددەی فلۆرایدی تێدایە، وە ئەگەر لەو ناوچانە دەژیان کە ئاوی خواردنەوە بڕی تەواوی لە فلۆراید تێدا نەبوو، ئەوا: هەموو کات ئەو پشت ڕاست بکەوە، وە دڵنیا بە کە منداڵەکەت بڕی تەواوی لە فلۆراید دەست دەکەوێت.

• ڕێگای دروستی خاوێن کردنەوە و شووشتنی ناو دەم و ددانەکان:

أ. فڵچەی ددان شووشتن بە (٤٥) پلە بە سەر ددانەکان بەشێوەی بازنەیی بێنە و ببە بەڵام دەبێت لە سەر ڕووی پدووەکان بەدوور بێت، وە ئازاری پدوو نەدات.

ب. زۆر بە ئەسپایی کە ڕووی پێشەوەی ددانەکانت خاوێن کردەوە، ئەو کات ڕووی دواوەی ددانەکانیش خاوێن بکەوە.

ت. دوای خاوێن کردنەوە سەر ڕوو و بەری پشتەوە و پێشەوەی ددانەکان، ئەو کات: زمانیشت خاوێن بکەوە، بە دەرکردنی زمانت و بە هەمان فڵچە لە پشتەوە بۆ پێشەوە فڵچەکە بە سەر زمانت دابێنە هەتا پیسی و پاشماوەکان لە سەر ڕووی زمان لا بدات.



نۆڕینگە

پ١/ کاروان شەریف، هەولێر، پارێزەر: من ماوەی ساڵ و نیوەکە دەرمانی (تینۆرمین ٢٥ مگم) وەردەگرم، وە ماوەی سێ مانگیشە دەرمانی (کاربیمازۆل) بە جەمی (٥ مگم) وەردەگرم بۆ نەخۆشی غودە! ئایا کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەم دەرمانانە چییە؟ وە ماوەی دوو مانگە هەست بە زیاد بوونی کێشی لەش دەکەم، پرسیارەکەم ئەوەیە کە: ئەو دەرمانانە دەبتە هۆی زیاد بوونی کێشی لەش؟

و/ دەرمانی (تینۆرمین) چەند بەکارهێنانەکی هەیە، کەوا: یان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشار خوێن یان بۆ لابردنی نیشانەکانی هار بوونی غودەی دەرەقی هەروەک لەو حالەتەی بەرێزتان کە بۆ نەهێشتنی دڵە کووتە و زیاد لێدانی دڵ ئەو دەرمانە دەدرێت بەو کەسانەی نەخۆشی هاربوونی غودەی دەرەقییان هەیە. پزیشک ئەو دەرمانە (تینۆرمین) سەرەتا دەدات بە نەخۆش، هەتا نیشانەکانی هاربوونی غودەی دەرەقی لە سەر لا بچێت و هەتا دەرمانەکەیدی (دەرمانی کاربیمازۆل) کاری خۆی دەکات! ئەمەش چونکە ئەو دەرمانە (کاربیمازۆل) یەکسەر کار ناکات بەڵکو ماوەیەکی دەوێت، ئەوجا دەست بە کار کردن دەکات. دەرمانی (تینۆرمین) لەو حالەتی هاربوونی غودەی دەرەقی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بەکار دێت، وە دواتر کە دەرمانەکەیدی کەوتە کار دەبێت لا ببردرێت. هەرچی دەرمانی (کاربیمازۆل)ە، ئەوا: بۆ ماوەی شەش مانگ یان دوو ساڵ بەکار دێت بەگوێرەی حالەتی نەخۆشییەکە و هەتا چەند پزیشک بەچاکی دەزانێت کە ئەو دەرمانە بدرێت بەو نەخۆشەی کە نەخۆشی هار بوونی غودەی دەرەقی هەیە. هەرچی سەبارەت بە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکانە، ئەوا: دەرمانی (تینۆرمین) بەو جەمە کەمە زۆر دەگمەن هیچ کاردانەوەکی لاوەکی دروست بکات، وە کەم بینراوە کە ئەو جەمەی تۆ دەیخۆیت هیچ کاردانەوەی لاوەکی دروست بکات. دەرمانی (تینۆرمین) بە جەمی زۆر، کاردانەوەی لاوەکی هەیە، لەوانە: کەم لێدانی دڵ، گێژبوون، سەرئێشان، ساردبوونی پەلەکان.. بەڵام بەو جەمەی کە



تۆ دەیخۆیت (٢٥ مگم)، ئەوا: هیچ کاردنەوەکی لاوەکی ئەوتۆ دروست ناکات. هەرچی سەبارەت بە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانی (کاربیمازۆل)ە، ئەوا: دیارترین کاردانەوە لاوەکییەکان بریتیە لە کەمبوونەوەی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان لە ناو خوێندا، کە ئەگەر کەسەکە تووشی دابەزینی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان بوو، ئەوا: تای دێتێ و هەردوو ئاڵوو و لەوزەتێنەکانی ئەستوور دەبێت. هەر بۆیە، هەر کاتێک کەسێک تووشی ئەوحالەتە بوو، کە: لە سەر دەرمانی (کاربیمازۆل) بوو، ئەوا: یەکسەر دەبێت سەردانی پزیشک بکاتەوە، وە پزیشکەکە لە بارودۆخەکەی دڵنیا ببێتەوە. وە هەروەها دەرمانی (کاربیمازۆل) کاردانەوەی لاوەکیتری هەیە، وەکو: هێڵنج هاتن و دڵ تێکهەڵاتن و ئاڵووشی لە پێست و سەرئێشان. هەرچی سەبارەت بەوەی کە بەڕێزتان هەنووکە کێشی لەشتان زیادی کردۆتەوە، ئەوا: بە هۆی ئەو دەرمانانەوە نییە! بەڵکو بە هۆی ئەوەیە کە پێشتر بە هۆی ئەوەی غودەی دەرەقی بەڕێزتان هار ببوو ئەوا: یەک لە نیشانەکانی بریتیە لە دابەزینی کێشی لەش هەرچەندە مگێز و ئیشتیهای خواردن زۆر باشە و کەسەکە زۆری دەخوات بەڵام کێشی لەشی هەر دادەبەزێت. کەسەکە لەگەل ئەوەی سەیر دەکات، کە: ئارەزووی خواردنی زۆرە بەڵام کێشی لەشی هەر دادەبەزێت، وە زۆر جاریش کە هەر ئەو نیشانەیە بیری پزیشکەکە جلەوکێش بۆ ئەوەی کە فکری بۆ ئەوە بچێت کە نەخۆشەکە هار بوونی غودەی دەرەقی هەبێت چونکە یەکێکە لە نیشانە باوەکانی نەخۆشی هاربوونی غودەی دەرەقی! وە کاتەک پزیشک ئەو دەرمانانە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی غودەی دەرەقەی دەنووسێت، وە کە نیشانەکان نەمان و لا چوون! وە نەخۆشییەکە بە هۆی ئەو دەرمانانە کۆنترۆڵ کرا، وە نەخۆشییەکە نەما، ئەوا: کێشی لەش وورد وورده دەست بە زیاد بوون دەکات و دێتەوە قەڵەوی و کێشی جاران! هەر بۆیە: کە تۆ کێشی لەشت زیاد بووە بە هۆی دەرمانەکانەوە نییە بەڵکو بە هۆی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکەتە بە هۆی ئەو دەرمانانەوە کە تۆ خواردووتە.

پ٢/ نەرمین ئەنوەر، تەمەن (٣٤)ساڵ، هەولێر، مەسیف: منداڵێکم هەیە، کە هەر لە دایک بوو غودەی دەرەقی ئیشی نەدەکرد، وە غودەکەی پووکابووەوە. وە بۆ چارەسەری پزیشکی منداڵان دەرمانی (سایرۆکسین)ی داوەتێ، وە هەموو شەش مانگ جارکە پشکنینی غودەی دەرەقی بۆ دووبارە دەکەمەوە. پێشتر، ئەو منداڵە زۆر دەنووست و خەوی زۆر بوو بەڵام هەنووکە تەندروستی زۆر باش بووە، وە خەویشی کەم بۆتەوە و چالاکتر بووە. ئەو منداڵەم تەمەنی سێ مانگ بوو، ئەوجا: زانیمان کە نەخۆشی کزبوونت غودەی دەرەقی هەیە و لە دوای تەمەنی سێ مانگییەوە دەستمان بە دەرمانی غودەی (سایرۆکسین) کردووە، وە هەنووکە زۆر دڵم لە لایەتی و دەترسێم نەوەک لە ئاینده تووشی بیرکۆڵی و خراپی لە بیرکردنەوە بێت، وە ئەو ماوەیەی کە نەزانراوە ئەو نەخۆشییەی هەیە کاردانەوەی لە سەر ژیری و جەستەیی هەبێت. ئایا ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ دوو پرسیارت لە یەک پرسیار کردووە، ئەویش: یەک بەدوا داچوونی نەخۆشی منداڵەکەت، کە دەبێت بە شێوەیەکی دەوری هەموو جار پشکنینی غودەی دەرەقی بۆ منداڵەکەت بکەیت، وە بەتایبەت کە هەنووکە منداڵەکەت تەندروستی باشتر بووە، وە کێشی لەشی

زیادی کردووە. هەر بۆیە: ناوە ناوە بەدوا داچوون بە کردنی پشکنینی غودەی دەرەقی دەبێت، هەتا بزانین کە هۆڕمۆنەکە ئاستی لە ناو خێندا تەواو ڕاستە ڕێ بووەتەوە! وە نەوەک بە هۆی خواردنی حەبەکەوە ئاستی هۆڕمۆنەکە زیاد بکات، وە منداڵەکەت تووسی هار بوونی غودەی دەرەقی بێت. نەخۆشی منداڵەکەت هەتا دەدۆزرێتەوە گرفتە، دوای دەست نیشان کردن و دۆزینەوەی هیچ گرفتەک نییە و هەتا لە هەموو جۆرە نەخۆشییەکید ئاسانترە بەڵام پێویستی بە بەدوا داچوون و سەرپەرشتیاری بەردەوام هەیە لە لایەن پزیشکێکی منداڵان یان پزیشکێک کە تایبەتمەند بێت لە بواری پسپۆڕی کوێرە ڕژێنەکان لە منداڵان کە بەشێوەی دەوری هەردوو پشکنینی (TSH & T٤) بۆ منداڵەکەت دەکات، وە هەموو دەم دەبێت ئاستی ئەو هۆڕمۆنانە لە ئاستی ئاساییدا بێت. هەرچی سەبارەت بە بەشی دووەمی پرسیارەکەتە، وە زۆرتریش دەتەوێت ئەوە بزانیت، کە: هۆڕمۆنی غودەی دەرەقی بۆ پەرەسەندن و پێگەیشتنی هۆش و ژیری بۆ مرۆڤ زۆر پێویستە، وە هەروەها ئەو هۆڕمۆنە بۆ بەرز بوون ودرێژ وبوونی باڵای منداڵەکەشت زۆر پێویستە! هەر کاتەک منداڵ ئەو هۆڕمۆنەی کەم بوو، ئەوا: کاردانەوەی لە سەر هۆش و ژیری دەبێت، وە بەژن و باڵآشی کورت دەبێت. هەر بۆیە: هەر هەنووکە بەرنامەیەک هەیە، کە: هەموو ئەو منداڵانەی کە تازە لە دایک دەبن پشکنینیان بۆ دەکرێت، وە هەر لەگەل لە دایک بوون بڕەک خوێن وەردەگیرێت و بۆ ئەو پشکنینە دەنێردرێت کە پشکنینی هۆڕمۆنەکانی غودەی دەرەقییە لە ناو خوێن. وە کە زوو دۆزرایەوە، ئەوا: چارەسەر بە پێدانی ئەو دەرمانی غودەی دەرەقی دەبێت بەمەش منداڵەکە لە هەموو ئەو ئاریشە و گرفتانە بەدوور بێت. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر زانرا، کە: منداڵێک نەخۆشی کزبوونی غودەی دەرەقی هەیە و غودەکەی باش ئیش ناکات، ئەوا: بۆ دوور بوون لە هەموو ئاریشە و گرفتەکان هەر لە یەکەم حەفتەی تەمەنی منداڵەکەوە چارەسەری و دەرمانی غودەی دەرەقی کە بریتیە لە هۆڕمۆنی دەرەقی بدرێت بە منداڵەکە هەتا جێگای ئەو کەمی هۆڕمۆنە بگرێتەوە، وە نەقسەکەی نەمێنیت. وە ئەگەر دەرمانەکە نەدرا، وە کەمتەرخەمی هەبوو، ئەوا: لەوانەیە کار لە سەر هۆش و ژیری منداڵەکە بکات، وە کاردانەوەی درێژخایەنی هەبێت. سەبارەت بە حالەتی منداڵەکەت، ئەوا: هەنووکە ناتوانرێت هیچ پێشبینی بکرێت، وە هەرچی بگووترێت زیادەیە! ئەوە نەبێت کە خوا یار بێت هیچ کاری لە سەری نەبووە! وە بەردەوم بە لە پێدانی ئەو دەرمانە، وە هەروەها چاودێری تەواو و درێژخایەنی منداڵەکەت بکە.

پ٣/کەمال ڕەحمان، کۆیە، کاسب، تەمەن (٤٧) ساڵ: ماوەی دوو ساڵي نەخۆشی سووکەریم هەیە، وە بە تەواوی هەموو دەرمانەکان دەخۆم و پاریزیشی لەگەل دەکەم. وە ناوە ناوە سەردانی دکتۆر دەکەم، وە هەموو جار کە فەحسی خۆم دەکەم لە (٢٨٠ مگم/دێسیلیت) تێپەڕ ناکات بەڵام لەگەل ئەوەش هەر تەواو لێی دەترسێم! هەرچەند لە خواردنیش پارێزی زۆر دەکەم. ئایا ئمۆژگاریتان بۆ من چییە؟ وە چ خواردنەک بخۆم شەکرەکەم باشتر دەبێت، وە سووکەریم هەڵناستێت. وە ئایا چۆن بۆ ماوەی درێژخایەن چاودێری خۆم بکەم، وە بەتایبەت کە سەردنی سەنتەری تایبەت بە نەخۆشی شەکرە دەکەیت لە بنکەکان کە دەرمانی لێ وەردەگرین هەندە گرنگی نادەن!؟ وە دەرمان دەدرێت، دەڵێن: بڕۆ، بخۆ!!!ئایا ئامۆژگاریتان بۆ من چییە؟

و/ نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی زۆر باوە، وە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیە! کە لەو ساڵانەی دوایدا و بەتایبەت لە کۆمەڵگای کوردەواری وەکو هەموو میللەتانیدی ڕووی لە زیاد بوون کردووە، وە مەزەندە دەکرێت کە ئەگەر ژیان و گوزەرانی خەڵک بەمجۆرە بێت، ئەوا: ژمارەی تووشبووان ڕوو لە زیاد بوون بکات، وە زۆرتریش بێت. نەخۆشی شەکرە، چارەسەری تەنیا بە یەک جار دیتنی پزیشک ناکرێت بەڵکو پێویستی بە هەماهەنگی تەواوی نێوان پزیشک و نەخۆش هەیە، وە جار و حالەت هەیە بۆ چارەسەر کردنی پێویستی بە گرووپ دەبێت، وە چارەسەر دەکرێت. بە هەر کەسک گۆترا، کە: نەخۆشی شەکرەی هەیە، ئەوا: دەبێت هەموو ڕێنماییەک لە پزیشکی چارەسەرکەری خۆی وەربگرێت، وە هەوڵی خۆڕۆشنبیر کردن بدات، وە زانیاری تەواو دەربارەی نەخۆشی شەکرە وەدەست بێنێت. لە پێشدا ئەگەر کەسێک تووشی نەخۆشی شەکرە بووبا، دەگووترا کە:

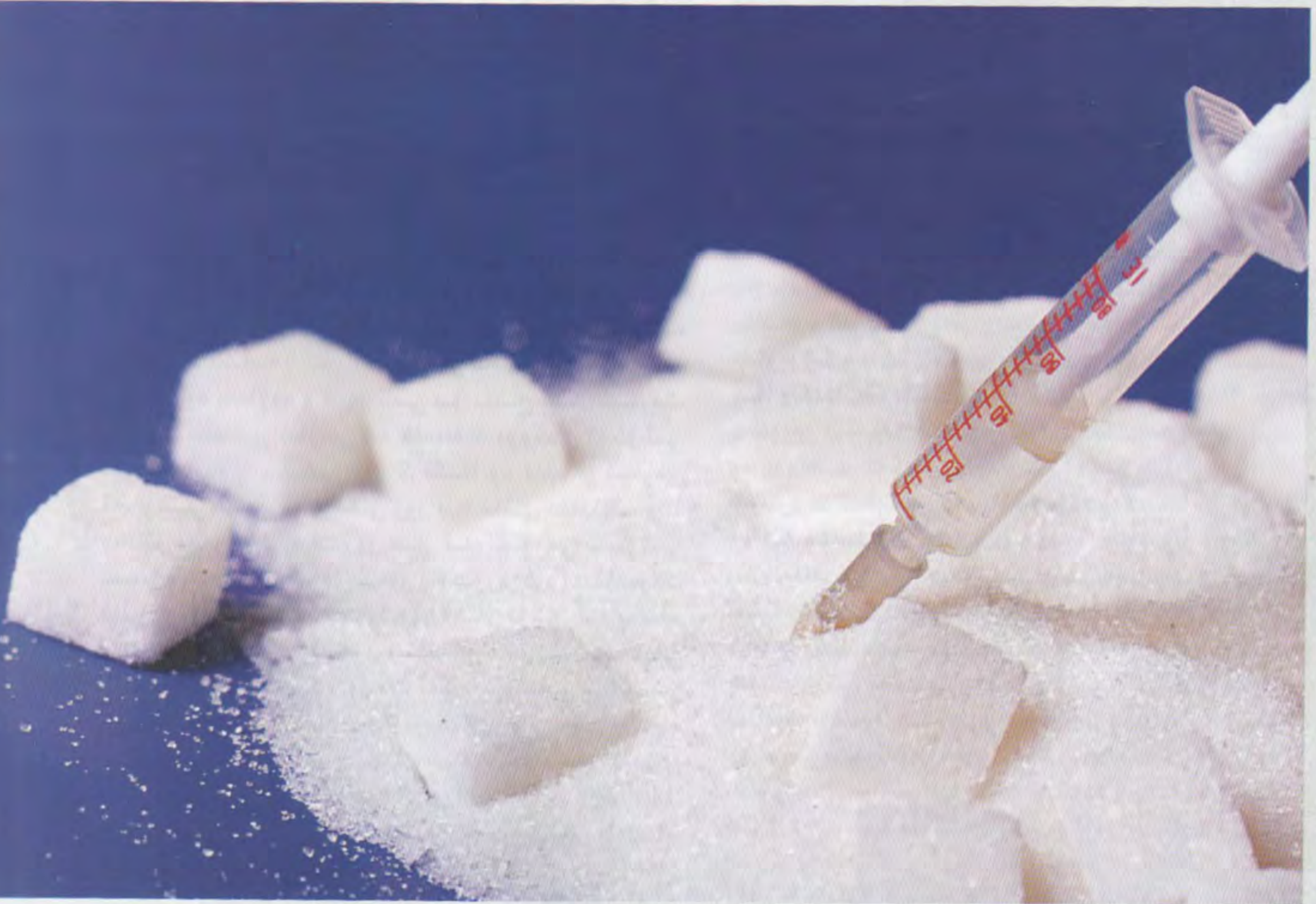




ده ساڵ لە تەمنی کەم بووە! بەڵام هەنووکە ئەگەر هاتوو کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت و ڕێنمایی و ڕێساکانی چارەسەری نەخۆشی شەکرەی پیادە کرد، ئەوا: تەمەنی هەروەک تەمەنی کەسێکی ئاوکووفی خۆی دەبێت، وە هیچ کاردانەوەی خراپی نابێت. هەتا ئەگەر دەفتەری تایبەت بە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکر دەکرێت، وە زۆر لە خەڵکی کوردستان ئەو داوایە لە پزیشک دەکات، کە بۆ خۆم لە دەرەوە دەکرم و ناچم بۆ کردنی ئەو دەفتەرە!؟ هەر کەس تووشی نەخۆشی شەکرە هات، ئەوا: باشترە سەردانی ئەو سەنتەرانەی چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە بکات، وە ناوی بە فەرمی قەید بکرێت و بنووسرێت. وە سەرەتا کۆمەڵە پشکنینێک هەیە، کە: دەبێت ئەو کەسە ئەو پشکنیانە بکات، وە ساڵانە و هەر سێ بۆ پێنج ساڵ جارەک بیکات. تەمەنی ئەوەی کە کەسەکە تووشی نەخۆشی شەکرە بووە، ئەوە زۆر گرنگە! وە لەبەر ئەوەی نەخۆشی شەکرە ماوەکی زۆر بە ماتی دەمێنێتەوە، وە کە سەر هەڵدەدات زۆر جار لەو جۆرەی نەخۆشی شەکرە کە بە شەکرەی گەوران (جۆری دوو) دەناسرێت ئاڵۆزی و ماکەکان دەرکەوتوون! هەر بۆیە: لە یەکەم سەردان بۆ لای پزیشک پزیشکەکە هەندێک پشکنینی گرنگ دەنووسێت، کە دەبێت لەگەل ڕێنمایی چارەسەر کردن ئەو پشکنینانەش کە پزیشک بۆی داناوە ناوە ناوە بیکات. سەرەتا پزیشک دەبێت، چەند پشکنینێکی وەکو: پشکنینی ڕێژەی خوێن و وێنەی خوێن (bl. Film) و پشکنینی چالاکی گورچیلەکان و پشکنینی چالاکی جەرگ و ڕێژەی شەکر لە ناو خڕۆکە سوورەکان (فەحسی تەراکومی) بۆ نەخۆش بکات، لەگەل پشکنین بۆ غودەی دەرەقی. دواتر، دوای سێ مانگ پشکنینی سێ مانگەی نەخۆشی شەکرە (HBA١C) دوای سێ مانگ دووبارە بکاتەوە، وە ئەگەر دوو سێ مانگان دەرکەوت کە ئەو پشکنینە ئاساییە و هاتۆتەوە ئاستی ئاسایی خۆی، ئەوا: نەخۆشی شەکرەکەی باش بوو یان خراپ بوو پزیشک دەبێت هەر شەش مانگ جارەک ئەو پشکنینە بە نەخۆش دووبارە بکاتەوە! بەو پشکنینە دەزانین، کە: ئایا نەخۆشی شەکرەکە تەواو کۆنترۆڵ بووە! وە ئایا نەخۆشەکە سوود و مفای لەو دەرمانانە وەرگرتووە کە دراوە بەو! وە هەروەها هەر لە ژێر ڕۆشنایی ئەو پشکنینە بڕیار لە سەر زیاد کردن و کەمکردنی دەرمانەکان دەدرێت. خۆ ئەگەر زانرا، کە: دوای سێ مانگ خستنە سەر دەرمان، لەوانەیە: نەخۆشەکە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکان، بۆ نموونە: کاردانەوەی لاوەکی دەرمانی (میتفۆرمین) ی لە سەر دیار کەوتووە! ئەوا: تەنیا لە یەکەم سێ مانگی دوای دەست پێکردنی دەرمان پشکنینی چالاکی جەرگ بۆ نەخۆشەکە دەکرێتەوە، وە ئەگەر زانرا و دیترا کە ئەو پشکنینە دوای دەست پێکردنی دەرمانەکە سێ هێندە بەرز بووەتەوە و زیاد بووە، ئەوا: ئەو کات بڕیار لە ڕاگرتنی دەرمان دەدرێت بەڵام دکتۆری پسپۆڕ، وە ئەو پزیشکەی کە دەرمانەکە دەدات ئەو بڕیارە دەدات و قەت نابێت نەخۆش لەخۆوە دەرمان بگۆڕێت یان زیاد و کەمی بکات. ساڵی یەک جار، هەموو کەسێک کە نەخۆشی شەکرە و سووکەری هەبێت، ئەوا: دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ پشکنینی هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی (تەختیت = ECG)، وە پشکنینی چالاکی گورچیلەکان و پشکنینی چەوری بکات. وە هەروەها ساڵی یەک جار، ئەو کەسەی کە نەخۆشی سووکەری هەیە دەبێت پشکنین بۆ چاوی ئەنجام بدات، وە دواتر ساڵانە دووبارەی بکاتەوە هەرچەند ئەگەر هیچ گرفت و ئایشەیەکی لە چاوی و لە بینینی نەبوو بەڵام هەر دەبێت پشکنینی چاوی بکات. وە بەتایبەت نەخۆشی شەکرەی گەوران (جۆری دووەم)، هەموو کات درەنگ دەدۆزرێتەوە، وە زۆر جار لەگەل دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان دەزانرێت کە ئەو کەسە نەخۆشی شەکرەی هەیە. وە لە وکەسانەی کە تەمەنیان لە نێوان (٤٥ – ٦٥) ساڵیدایە، ئەوا: هەر پێنچ ساڵ جارێک دەبێت پشکنینی غودەی دەرەقی (thyroid function test) ئەو پشکنینە هەر پێنچ ساڵ جارەک بیکەن، هەرچی ئەوانەن کە تەمەنیان لە سەرووی شەست و پێنچ ساڵییە، ئەوا: هەر سێ ساڵ جارەک ئەو پشکنینە بکەن، وە ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (٧٥) ساڵییە، ئەوا: ساڵی یەک جار ئەو پشکنینە بکەن. هەرچی سەبارەت بەو بنکە تەندروستییانەیە کە دەرمانی نەخۆشی درێژخایەنی لێوەردەگریت، ئەوا: بەڵێ لەگەڵتم کە هەموو کات ڕێنمایی و ڕاوێژی تەواو

دەربارەی نەخۆشییەکە و دەرمان و شێوازی بەکارهێنان و چۆنیەتی بەکار هێنان و کاردانەوە لاوەکییەکان نادات بە نەخۆش! ئەمەش لەوانەیە بە هۆی ئەوەوە بێت کە ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆش سەردانیان دەکەن، وە روویان تێدەکەن بۆیە: هەموو کارەکان بە یاسایی و بەگوێرەی ڕێساکان بەڕێوە ناچێت. نەخۆشی شەکرە، یەکێک لەو نەخۆشییانەی کە هەموو جار و لە هەموو سەردانێکی نەخۆشەکە بۆ الی پزیشکەکە دەبێت پزیشک ڕێنمایی تەندروستی و هۆشیاری دروستی زۆر بدات بە نەخۆش، وە سەبارەت بەگرنگیدان بە چاو، دڵ، مێشک، گورچیلە و پەلەکان تەواو بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکاتەوە، وە هەروەها بە پڕۆگرام و بەرنامە نەخۆشەکە ببینرێت و چارەسەرییەکانی لەگەل ڕوون بکرێتەوە،و ە باس بکرێت. وە کە ئەم جارە نەخۆشەک بینرا، دوایێ ئەوەی بۆ ڕوون بکرێتەوە کە هەنگاوی داهاتوو، وەلە سەردان و نۆرەی دادێ ئەو جۆر پشکنینانە دەکەین، وە چارەسەرییەکە وا و وای لێدێت. نەخۆشی شەکرە، یەکەم چارەسەری بریتییە لە ڕێنمایی و ئامۆژگارییەکان دواتر بەکارهێنانی دەرمان، وە زۆر جار کەسەکە پارێزی زۆر دەکات! وە دەرمانەکانیش دەخوات بەڵام لەبەر ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی بۆی ڕوون نەکراوەتەوە کە

هەر هەنگاوێک چی دەکات، بۆیە: شەکرەکەی کۆنتڕۆل نابێت، کە ئەمەش لەوانەیە هەم تەندروستی و ژیان و دارایی و کاتی بەفیرۆ بدات. هەرچی سەبارەت بە خواردنە، ئەوا: هیچ خواردنەک نییە کە بەبڕای ببڕ لە نەخۆشی شەکرە مەنع بکرێت، وە بگووترێت کە نابێت ئەو خواردنە یان ئەو میوەیە نابێت بخورێت! بەڵکو هەموو کات نەخۆشێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت، ئەوا: ئامۆژگاری دەکرێت کە خواردنی تەندروست بخوات کە پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهێدرات، وە (٣٠٪) چەوری، بەمەرجێک (٢٠٪)ی چەوری ڕووەکی و (١٠٪)ی چەوری گیانەوەری بێت، وە (٢٠٪)ی پڕۆتین بێت. بەشێوەیەکی گشتی نەخۆش ئماۆژگاری دەکرێت، کە هەتا بکرێت لە خواردنی شیرینیەکان و خواردن بە بێتامی بەدوور بێت، وە هەروەها ڕێنمایی دەکرێت کە وەرزش بکات و ئەگەر هەر نەبێت نەخۆش دەتوانێتک کە بە پێ ڕێ بکات، وە لە حەفتەی پێنچ ڕۆژ و هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر بەپێ بڕوات. وە نەخۆش دەبێت ئاگاداری کێشی لەشی بێت، وە هەوڵ بدات کە قەڵەو نەبێت! وە هەر کاتەک کێشی لەشی ڕووی لە زیاد بوون کرد، وە قەڵەو بوو! ئەوا: هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات، وە کێشی لە ڕێژەیەکی ئاسایی دیاری کراو ڕابگرێت. وە لەگەل هەموو ئەمانە، نەخۆش



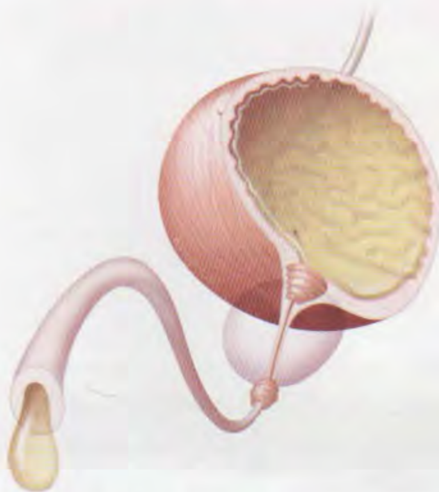
دەبێت بە بەردەوام چاودێری خۆی بکات و پەیوەندی پتەو و تۆکمەی دەگەل پزیشکی چارەسەرکەری خۆی هەبێت، هەرکە زانی پێویستی بە ڕاوێژی پزیشکەکە زوو پەیوەندی پێوە بکات.

پ٤/ گولبەهار، خەبات، قوتابی، تەمەن (١٩) سال:
من ژنێکم و ماوەی دوو ساڵە شووم کردووە، من لە کاتی میز کردن هەست دەکەم کە بۆنی میزەکەم زۆر ناخۆشە و بۆنەکەی بێزارم دەکات. ئەم بۆن ناخۆشی میزیش هەموو ڕۆژ نییە، بەڵکو هەندەک ڕۆژ ئاساییە و هەندەک ڕۆژ هەر لەخۆیەوە بۆنەکەی خراپ دەبێتەوە، وە بێجگە لەوە هیچ نیشانەیەکیدیم نییە. ئایا هۆکاری ئەو بۆن ناخۆش بوونەی میز چییە؟ وە چی بکەم باشە؟

و/ دەست خۆش بۆ پرسیارەکەت! گۆڕانی بۆنی میز و ناخۆش بوون و بۆگەنی بوونی بۆنی میز مانای بوونی هەوکردن (ئیلتیهاب) لە ڕێڕەوی میز دەدات، هەر بۆیە: پێویست دەکات کە بەڕێزتان پشکنینێک بۆ میز و پشکنینێکی ڕێژەی شەکر دوای دوو سەعات لە نان خوارد ن بکەیت. ئەوجا، ئەگەر پشکنینەکانت ئاسایی دەرچوو، وە هیچیان تێدا نەدەبینرا ئەوە دەیسەلمێنێت کە تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز نەبوویت. خۆ ئەگەر پشکنینەکان پۆزەتیڤ بوو، ئەوا: مانای وایە کە تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز بوویت. بە هەر حاڵ جگە لە هەوکردنی ڕێڕەوی میز کە بۆنی میز بۆگەنی و ناخۆش دەکات هۆکاریتریش هەن. بۆ نموونە: ڕاگرتنی میز، وە نەکردنی میز وە بەتایبەت لە شەودا، وە هەروەها خواردنی هەندەک جۆری خواردن و خواردنەوە بۆنی میز دەگۆڕن.

پ٥/ کانیاو، سلێمانی، خوێندکار، تەمەن (٢٠) سال:
من کە دەکۆکم یان دەپژمم، هەست دەکەم کە میزم دەهێتە خوارەوە! وە ساڵی پار سەردانی پزیشکێکی ژنانم کرد، وە هیچ دەرمانێکی بۆ نەنووسیم بەو بیانووەی کە تەمەنم زۆر نییە و هێشتا بچووکم. وە هەندێک ڕاهێنانی فێر کردم، وە داوای لێکردم کە هەوڵ بدەم میز ڕابگرم. هەرچی ووت من بە گوێیم کرد بەڵام هیچ سوودی نەبوو!؟ ئایا من چی بکەم؟

و/ بۆ چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییەی بەڕێزتان، کە: بە نەخۆشی (بڕمیزی = سلس البول) دەناسرێت! ئەوا: یەکەم قسە ئەوەیە، کە: هۆکارەکەی بزانرێت، ئەوجا چارەسەر بدرێت. ئەو نەخۆشییە زۆر باوە، وە تەنانەت لەو ئافرەتانەی کە تەمەبیان لە نێوان (١٨ – ٥٠) ساڵییە، ئەوا: بە ڕێژەی (١٨٪) تووشی ئەو نەخۆشییە بوون. کە هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکە زانرا، ئەو کات چارەسەرییەکەی زۆر ئاسان دەبێت. هەنووکە زۆر ڕێگای چارەسەریش هەیە، لەوانە: بە شورنقە، چارەسەر بە ڕێگای فیزیایی و چارەسەر بە نەشتەرگەری. هەندەک ڕاهێنان و تەمرینی بەهێز کردنی ماسولکەکانی حەوز هەیە،



کە: پزیشک نەخۆشەکە فێر دەکات و یارمەتیدەر دەبێت کە نیشانەکان لا ببات. بۆ چارەسەری تەواوی نەخۆشییەکەت، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت، هەتا هەموو هەنگاوەکانی چارەسەریت بۆ بکات و تیشکی پێویستیت بۆ بکات.

پ٦/ هێمن قادر، چۆمان، کاسب، تەمەن (٣٢) سال:
من منداڵێکی تەمەن شەش ساڵانم هەیە، بە زۆری کرمی هەیە! بە جۆرێک کە هەموو کات زۆریش دەخوات بەڵام هیچ جۆرێک زیاد ناکات، وە هەر لاواز و لەڕ دیارە. جاری واهەیە بەچاو کرمەکە لەگەل پیسایی دەبینرێت، وە زۆر شەو هەیە کە داوا لە دایکی دەکات کە کرمەکەی بۆ دەربێنێت و بە زۆری کۆمی دەخوورێنێت. چەندەها جار دەرمانی کرمم بۆی هێناوە، وە خواردوویەتی بەڵام دووبارە بۆی دەگەڕێتەوە، وە لە نوێ سەرهەڵدەداتەوە. ئایا هۆکاری دووبارە دەرکەوتنەوەی چییە؟ وە ئایا چارەسەری بنبڕی هەیە؟

و/ بۆ چارەسەر کردنی ئەو جۆرە کرمە، کە کرمێکی سپییە هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت، وە زۆر لەگەل پیسایی دەبینرێت و زۆر جاریش لە شەودا منداڵەکە هانا بۆ دایکی دەبات، کە: کۆمی بخوورێنێت! لەبەر ئەوەی لە شەودا مێیەی هەراش بۆ دەوروبەری کۆم دەچێت هەتا هێلکەی تێدا دابنێت، هەر بۆیە: منداڵەکە داوای لە دایکی دەکات کە کۆمی بۆ بخوورێنێت. ئەو نەخۆشییە زۆر مزیڕە و کرمەکە زۆر بیژییە، ئەمەش چونکە زۆر ئاسان بڵاوەی لێدەکات، وە بەتایبەت لەو ناوچە و جێگایانەی کە ڕەچاوی بنەماکانی پاک و خاوێنی ناکەن. هەنووکە لە عێراق و کوردستان ئەو کرمە زۆر بڵاوەی لێدەکات ئەمەش چونکە نینۆک کردن زۆر کەمە، وە بە زۆریش کیژگۆرەکان و کیژۆڵەکان نینیۆکیان بە بیانووی ئەوەی کە جوانە و ڕەنگی دەکەن زۆر دەهێڵنەوە ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە زوو و بە ئاسانی بڵاوەی لێ بکات. هەرچەند چارەسەری



زۆر ئاسانە، ئەویش: بە پێدانی دەرمانی قرکەری کرم دەبێت، کە: دەرمانی (Mebendazole) بە جەمی (١٠٠ مگم) بۆ یەک جار یان دەرمانی ئەلبێندازۆڵ (Albendazole) بە جەمی (٤٠٠ مگم) و بۆ یەک جار یان دەرمانی (Piperazine) بە جەمی (٤ گم)، وە بۆ یەک جار. وە لەبەر زۆر ئاسانی تووشبوونەوە بە کرمەکە، ئەوا: واباشە دوای دوو حەفتە ژەمێکیتر لە دەرمانەکە دووبارە بدرێتەوە بە نەخۆشەکە. وە ئەگەر هەست بەوە کرا، کە: لە ناو هەموو ئەندامانی خێزانەکە ئەو کرمە هەیە، ئەوا: پێویست بەوە دەکات کە هەموویان ئەو دەرمانە بخۆن، وە هەروەها جل بەرگی ژێرەوە و پێخەفیان بە ئاوی لە کوڵ بشۆردرێت بۆ لەناو بردنی هێلکەکەکان. (وە بۆ زانینی زەرەر و سوود و کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانانە، ئەوا: هەموو دەرمانەکان تیلمە وەرەقێکیان دەناودا هەیە، پێش ئەوەی دەرمانەکە بەکار بهێنیت پێویست دەکات کە ئەو تیلمە وەرەقە بخوێنیتەوە. خۆ ئەگەر خێندەواریت نەبوو، ئەوا: پرسیار لە پزیشک بەکە سەبارەت بە چۆنیەتی بەکار هێنانی دەرمانەکە و ئایا رێگات پێدەدرێت ئەو دەرمانە بەکار بهێنیت؟ دەگەل کاردانەوە لاوەکییەکان شارەزا بە، ئەو کات دەرمانەکە بخۆ). ئەو کرمە هەروەک باسم کرد، زۆر مزیرە و منداڵ بەتایبەت زۆر بە ئاسانی تووشی دێتەوە! هەر بۆیە باشترین چارەسەری بریتیە لە خۆپاراستن لە تووشبوونەوە بەو کرمە، بەوەی: کە گرنگی بدرێت بە نینۆک کردن، وە هانی ئەو بدرێت کە هەموو گەورە وگچکە نینۆک بکەن! وە هەروەها هەر دوو دەست لە دوای دەرچوون لە ئاودەست و لە پاش و پێش نان خواردن جوان بشۆردرێت، وە هەموو بەیانییەک کە لە خەو هەڵستایت خۆت بشۆیت، وە بەتایبەت جلی ژێرەوە بگۆڕدرێت، وە لە کاتی بەکارهێنانی چارەسەر جلی ژێرەوە لە بەیانیەکەی بگۆڕە! وە ئەگەر زانیت، کە: ئەوەی هەیە منداڵەکەت نینۆکی دەخوات، ئەوا: هەوڵ بدە کە ئەو عادەتەی تەرک بکات، ئەوە جگە لەوەی کە کابانی ماڵ دەبێت لە ڕۆژدا پەنجەرە و دەرگای ماڵ و هۆدەکانی نووستن بخاتە سەر پشت، هەتا هەوا گۆڕکێی تەواو ڕوو بدات و هەوای خاوێن بچێتە هۆدەکان. وە وەنەبێت تەنیا ئەو مەئەرکی یەک کەس بێت بەڵکو لە بنبڕ کردنی ئەو کرمە پێویست دەکات کە هەموو دەسەڵات و کۆمەڵگا بەژدار بێت، بەوەی: کە هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو کرمە لە هەموو جۆرە ڕاگەیاندنەکانی بینراو و بیستراو نووسراو بڵاو بکرێتەوە، وە گرنگی بەرۆشنبیری گشتی بدرێت. وە بەتایبەت زانیاری تەواو لە سەر ئەو کرمە و سووڕی ژیانی و شێوازی بڵاو بوونەوەی باس بکرێت، وە بەرنامە و کۆڕ و کۆبوونەوەی بۆ ساز بدرێت بەتایبەت لە گەڕەکە هەژار نشینەکان. وە هەروەها گرنگی بە بنەماکانی پاک و خاوێنی بدرێت، وە لە هەموو ئاستەکان کاری لە سەر بکرێت. حکومەت دەبێت ئاوی خواردنەوەی پاک و خاوێن بۆ میللەت دابین بکات، وە بەتایبەت ئەوانەی کە سەرپەرشتی تەندروستی قوتابخانەکان دەکەن دەبێت ئاوی خواردنەوەی خاوێن بۆ قوتابییەکان فەراهەم بکەن. وە لە حانووتی قوتابخانەکان گرنگی زۆر بدرێت بە پاک و خاوێنی، وە تەنانەت لێژنەی چاودێری هەبێت کە چاودێری پاک و خاوێنی بکات. هەروەک دەبینین، کە: بۆ تەواو بنبڕ کردن و لەناو بردنی ئەو جۆرە کرمە، ئەوا: پێویست بە هەماهەنگی تەواوی هەموو دایک و باوک و مامۆستا و کۆمەڵگا و دەسەڵات هەیە، وە هەر کاتێک کەمتەرخەمی لە یەکەک ڕوویدا، ئەوا: کرمەکە دووبارە سەر هەڵداتەوە، وە بەتایبەت لە قەرەباڵغی لەوانەی کە گرنگی بە پاک و خاوێنی نادەن، ئەوا: زوو بڵاوەی لێدەکات.

پ٧/ دلێر، سلێمانی، مامۆستا، تەمەن (٢٥) ساڵ: خێزانم نەخۆشەی

شەقیقەی هەیە، وە ماوەیەکی زۆرە ئەو شەقیقەیەی هەیە! بەجۆرێک کە ئازاری دەبێت زۆر هەراسانی دەکات. خێزانەکەم سەردانی پزیشک کەم دەکات، وە زۆربەی جار من بە خۆم دەرمان و چارەسەری لە دەرمانخانەکان بۆی دەکڕم و ئەو دەیخوات. ئایا چارەسەری بنبڕی نەخۆشی شەقیقە هەیە؟

و/ نەخۆشی لا سەر ئێشە (شەقیقە) نەخۆشییەکی باوە، وە بە زۆری لە ژنان دەبینرێت. وە نزیکەی (٢٥٪) لە ئافرەتان و (٨٪)ی پیاوان بە شێوەی درێژ خایەن تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن! کە سەرئێشانەی زۆر جوودایە لە هەموو جۆرە سەر ئێشانێکیدی بەوەی کە یەک لا سەری ئازاری تێدەوەستێت، وە دەست بە ژان دەکات. وە ئەو نەخۆشییە جار جار لە سەر شێوەی ژانی زۆر و بە نۆبەت دەبێت، کە بە زۆری لە ئافرەتان کە لە تەمەنی بێئومێدی نزیک دەبنەوە ئازار و ژانە سەرەکە زێدەتر دەبێت. ئەو ئازارە لە ئەنجامی کرژ بوون و کشانی موولوولە خوێنبەرەکانی سەرەوە دەبێت، کە موولوولە خوێنبەرەکە دەکشێت پەستان دەخاتە سەر کۆتایی دەمارەکان و بەتایبەت ئەو دەمارانەی کە بۆ لای دەم و چاو دەچێت، وە کەسەکە هەست بە ئازار و ژانی ئەو لایەی سەر دەکات. ئەو نەخۆشییە باشترین چارەسەری، بریتییە لە خۆپاراستن لەو هۆکارانەی کە ئازار و ژانەکە بۆ مرۆڤ دێنێت، لەوانە: پشێوی دەروونی، نان نەخواردن و برسی‌بوون، دانیشتن هەتا درەنگانی شەو و درەنگ خەوتن، ماندوو بوون و زۆر وەرزش کردن، وە خواردنی هەندەک جۆری خواردن و خواردنەوە، وەکو: پەنیر، ئەو خواردنانەی کە جۆرە خوێیەکانیان بۆ زیاد کردووە، وە کەم خواردنی ماددەی کافایین لەو کەسانەی کە زۆر کافایین دەخۆن و دەخۆنەوە کە لە چایە، قاوە، وە کاکاو هەیە! وە هەروەها لە ئافرەتان زۆر جار سووڕی مانگانە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نۆبەتی سەرئێشان و لا سەر ئێشە. هەر بۆیە: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی لا سەرئێشە (شەقیقە)یان هەیە، دەبێت خۆیان لەو فاکتەر و هۆکارانە بپارێزن هەتا هیچ تووشی نۆبەتی سەر ئێشان نەبن، وە لە ژانە سەر بەدوور بن. هەر بۆیە: ئەو کەسەی لا سەرئێشەی هەیە، دەبێت: چاک بخەوێت، خواردنی دروست بخوات، وەرزش بە دروستی بکات، پشووی درێژ بکات، وە لە خواردنی چوکلێت و ئەو خواردنانە بەدوور بن کە لەوانەیە ژانە سەر و لاسەر ئێشەیان هەیە. وە هەروەها ئەو ژنانەی کە نەخۆشی شەقیقەیان هەیە لە خواردنی مەنعی حەمل بەدوور بن، ئەمەش چونکە ئەو جۆرە حەبانە پڕن لە ئیسترۆجین و لەوانەیە ژانە سەری بۆ بێنێت. هەرچی سەبارەت بە چارەسەرە، ئەوا: پێدانی دەرمان و چارەسەر دوو حالەتی هەیە، لەوە: یەکەم لە کاتی نۆبەتی ئازار و ژانی لا سەرئێشە و شەقیقە، کە کەسەکە بە توندی تووشی نۆبەتە ژانەکە بووە و ناوە ناوە بۆی دێت. لێرەدا: بە پێدانی دەرمانی ئازار شکێن و ژان لابەری کە لە سادەوە بۆ توند، وە نۆبەتەکە لا دەبرێت. دەرمانەکەش بە گوێرەی جەم و شێوازی پێدانی دەگۆڕێت، لەوانەیە: لە شێوەی حەب یان کەپسوول یان شورنقە یان لە شێوەی فتیل و شاش بدرێت، وە ئازار و ژانەکەی لە ناکاوەوە بشکێنێت و لایببات. وە بێگومان لەگەل وەرگرتنی دەرمان بۆ لا بردنی ئازار نەخۆشەکە دەبێت تەواو بحەوێتەوە، وە دوور بێت لە پشێوی دەروونی. خۆ ئەگەر کەسەکە نۆبەتە لاسەرئێشە و شەقیقەکەی زۆر دووبارە دبووەوە، ئەوا: پزیسک دەرمانی خۆپاراستنی لە سەر ئێشەکە بۆ دەنووسێت، کە لەو حالەتانەدا دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات و ئەو ئەو دەرمانانەی بۆ بنووسێت هەتا چیدیتر نۆبەتە ئازار و ژانەسەری بۆ نەهێتەوە، وە سەر ئێشان نەیگرێتەوە.

پ٨/ نیگار، مێرگەسۆر، تەمەن (٢٣) ساڵ، مامۆستا: خوشکێکم هەیە، کە: دوو ساڵ لە خۆم بچووکترە، وە ئەو خوشکەم لە منداڵییەوە نەخۆشی گەشکەی هەیە، وە خوو دەگرێت. هەرچەند ماوەکی زۆرە حەبی خووداری دەخوات بە ناوی حەبی (تیگریتۆل)، وە ڕۆژانە دوو جەم (بەیانی و ئێوارە) ئەو حەبە دەخوات بەڵام هەر جار جار نۆبەتی خووداری و گەشکەی بۆ دێت و لەو گۆڕە دەکەوێت. ئایا دەرمان و چارەسەری لەوە باشتر هەیە؟! وە ئەگەر بە بەردەوامی ئەو حەبە بخوات هیچ زەرەر و زیانی هەیە؟! تکایە ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ نەخۆشی خوشکەکەت نەخۆشی (خووداری = فێ)یە، هەرچەند تاکە چارەسەری بریتییە لە پێدانی دەرمان بۆ نەهێشتنی گرتنی نۆبەتی گەشکە و خووداری! وە دەرمانی (تیگریتۆل) یەکێکە لە دەرمانە باشەکان، کە: بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشییە بەکار دێت بەڵام نابێت قەت لەخۆوە ئەو دەرمانە بەکار بێت یان زیاد و کەم بکرێت. کە خوشکەکەت چارەسەر وەردەگرێت، نابێت قەت نۆبەتی گەشکەی بۆ بێت، وە ئەگەر تووشی هات، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشک بکات هەتا دەرمانەکەی بۆ زیاد بکات، وە لەو هۆکارە بکۆڵێتەوە کە بۆچی نۆبەتی گەشکەکەی هێناوەتەوە هەتا چارەسەر بکرێت، وە هیچیتر نۆبەتە گەشکە نەگرێتەوە. هەر کەس ئەو دەرمانە (تیگریتۆل) بخوات، ئەوا: دەبێت بە لایەنی کەم ساڵی یەک جار پشکنینی خڕۆکە سپییەکانی خوێن بکات، وە ئەگەر زانرا خڕۆکە سپییەکان زۆر دابەزیووە، ئەوا: پزیشک دەستکاری چارەسەر دەکات. وە هەروەها ئەو کەسەی دەرمانی (تیگریتۆل) وەردەگرێت، دەبێت ساڵی یەک جار پشکنین بۆ چالاکی جەرگ بکرێت. وە بەگوێرەی دەرئەنجامی پشکنینەکە پزیشک دەستکاری چارەسەرییەکە دەکات، وە یان کەم یان زیادی دەکات یان دەیگۆڕێت و لە هەموو بارەکانیشدا نابێت بە هیچ شێوەیەک نەخۆشەکە نۆبەتی گەشکە و خووی بۆ بێت.

ڕۆژانەی پزیشکێك

ئەڵقەی یازدەم: پزیشك و خوێندنەوە



پزیشک هەر لە کۆلێژی پزیشکی دەرچوو، مانای ئەوە نییە بووە بە پزیشکی تەواو و پێویستی بە خوێندنەوە نییە!! هەر کەسێک پیشەی پزیشکی هەڵبژێرێت دەبێت هەتا مردن هەر بخوێنێتەوە، ئەگەر پزیشک نەخوێنێتەوە مانای ئەوە دەدات کە ئەو پزیشکە مردووە. هەموو کات پزیشک دەبێت بخوێنێتەوە، وە زیرەکترین پزیشکیش ئەو کەسەیە کە بە گوێرەی ڕێنماییە نێو دەوڵەتییەکان دەڕوات، وە هەموو بەند و خاڵەکانی ڕێنماییە نێو دەوڵەتییەکان جێبەجێ دەکات.

پیشەی پزیشکی زیرەکی و تەمبەڵی نییە! بەڵکو هەموو پزیشک زیرەکە! وە ئەگەر زیرەکیش نەبێت، ئەوا: بە خوێندنەوەی کتاب و پەڕاوی پزیشکی لە هەموو بابەتە پزیشکییەکان دەگات، وە لە بواری پزیشک ئەگەر تەواو پسپۆڕیش نەبێت بەڵام دەتوانێت خۆی لە زۆر ئاستەنگ و کێشە قوتار بکات، وە خۆی بپەڕێنێتەوە! هەموو پزیشکێک بۆ ئەوەی بە پزیشکی زیرەک لە قەڵەم بدرێت، وە پەنجەی بۆ درێژ بکرێت سێ سیفەت هەیە دەبێت هەی بێت، ئەوانیش: ڕاستگۆ (صادق)، ئەمین (دەست پاک)، وە نهێنی پارێز (واتە: کاتم ئەسرار)، بێگوومان هەر دکتۆر و پزیشکێک ئەو سێ سیفەتەی هەبوو، ئەوا: بە پزیشکەکی زیرەک دادەنرێت، وە کاری پزیشکی سەرکەوتووە. دۆستێکی زۆر نزیکم هەیە، هەر لای من ناوی (مارە بابە!!) لە زانکۆی کامبردیج پرۆفیسۆرە، وە تەڵەبەی دکتۆرای لە کەنەداش هەیە. لەو ماوەی چوو هاتەوە، مارەباب بەخێر بێیتەوە!! کوردستانت ڕۆناک کردەوە و کارەکی چاکت کرد کە هاتیتەوە، چەند داوام لێکرد کە بمێنێتەوە نەماوە؟! بە کاتی ووتووێژ و قسە، گۆتی: دەزانیت لە کوردستان دیاردەیەکی سەیر هەیە!! چییە؟ هەر پزیشکێک دەبینیت و قسە دەکات، ئەگەر بڵێیت: ئەو قسەت بە پشت بەستن بە چ سەرچاوەک کرد؟ وەرامی ئەوەیە: ئەوە بە هۆی کار کردن و خیبرەی خۆمە؟! کە لەو شوێنەی کاری لێدەکەم، ئەو قسە بکەیت هەر کەس لێت ناکرێت. دووریش نییە، جڕتەکت بۆ بکێشن یان لچەکت لێ خوار بکەنەوە. مارە باب ئەوە ئافاتەکی زۆر خراپە ئەو خەڵکە تێی کەوتووە، دیارە لەو مەملەکەتەی کەس ناخوێنێتەوە؟! کە ئەو ئەو قسانەی دەکرد، ئەمن دەمزانی لەگەا منی نییە، چونکە بەوە بەناوبانگم کە هەردەم دەخوێنمەوە!! کاتی خۆی کە تازە بوومە دکتۆر، وە وەک پزیشکی نیشتەجێی خولاو کارم دەکرد. سەرەتا یەکەم مانگ کە لە یەکەی فریاکەوتن بووم، بە ڕاستی یەک لاپەڕەم لێک نەدەکردەوە. تەنانەت هەمووی مانگی یەکەمم تەواو کرد، هەر ئەوەندە بوو کە لە کۆلێژی پزیشکی خیند بووم. دواتر کە بۆ مانگی دووەم و هەتا شەش مانگ دواتر چوومە لای ئەو پزیشکە پسپۆڕەی کە پزیشکی بەرپرسی من بووم، تەواو و زۆر لەگەلم ماندوو بوو. جاری واهەبوو وەکو زەمانی تەڵەباتی واجبی دەدا، بەڵام واجبەکە لە سەر یەک لە نەخۆشەکان بوو، دەیگۆت: بڕۆ، بخینەوە و سبەی دێین باسی ئەو بابەتە دەکەین. جاری سەرەتا ئەمن خۆم دەگنخاند و خۆم دوا دەخست بەڵام کە بوومە شاگردی تەواوی ئەو زاتە بەڕێزە مەفەرم نەدەما دەبووایە وەکی زەمانی تەڵەباتی کۆلێژی پزیشکی بچم دەرس و دەور بکەمەوە، هەندەک جار دوو سێ جار کتابی پزیشکی (داڤیدسۆن)م دەخیندەوە، هەموو کات ئەو پزیشکە



پسپۆڕە بەڕێزە دەیگوت: بڕۆ، هەزمی بکە. هەینێ نەمدەزانی کە مانای ئەو قسەیەی چییە؟ بەس هەنووکە تەواو مەبەستەکەی لام ڕۆن بۆتەوە و هەر جارەک ئەو کتابە دەخێنمەوە بە جۆرێک لێی تێدەگەم. هەر لەبەر ئەوەیە هەنووکە ئەمنیش بە زارم گرتووە: هەر کەس بلێت ئەو کتابەم خێندیتەوە، دووبارەی دەکەمەوە بڕۆ هەزمی بکە!! هەر چەندیش دەمخێندەوە، دەیگوت: جارەکیدی بیخوێنەوە هەتا تەواو لێی تێدەگەی! ئەو کات، هەموو جار سەیرم پێدەهات! وە دەمگت: بۆ وا دەکات بەلام ئێستا دەزانم کە چی دەگووت!! مانگی دووەمی ژیانی نیشتەجێی خولاوم بوو، تازە مانگی یەکەمم بوو کە لەگەل ئەو پسپۆڕە دەوام بکەم. ڕۆژەک پزیشکە پسپۆڕەکەم درەنگی شەو هات، ئەو لە تۆڕینگە (عیادەی) خۆی بوو! هەتا هەموو نەخۆشەکانی دیت بوو، درەنگ داهات و کە هاتە خەستەخانە یەک لە پزیشکە موقیمە کچەکان ئاگاداری کردمەوە و گوتی: مامتم دیت لە دەرگای خەستەخانە دەهاتە ژۆری، یەکسەر هەبپێم کرد و غارە!! کە گەیشتمێ لە لای مەسعەد تووشی یەک بووین، ئەو گوتی: بەلاش نییە ناوت کەوتیتە دووی، دەرێن: عەسکەرییە و وەکی جوندی لێهاتییە، بۆیە دوای کەوتم ئەو دەوامەشم لۆ دوو شت بوو: یەک دەوامی ئاسایی فەرمانبەری، کە لەو کات هەرچەند کاتی دەوام نەبوو بەلام ئەمن فەرمانبەری حکوومەت بووم و کاری خەلکیکی زۆر لە سەر شانم بوو. دووەم لۆ ئەوەی بە خۆم فێر بم، چونکە لام ڕۆن بوو کە فەترەی ژیانی پزیشکی نیشتەجێی خولاو ماوەیەکە لۆ فێر بوون و ئەگەر پزیشک لەو ماوەیە کەسەکە نەبێتە پزیشک قەت نابیتە پزیشک، لۆیە: هەموو کات ئەو قسەیەم لەبەر چاو بوو، وە هەوڵ و کۆششم بۆ زۆرتر فێر بوون دەدا. ئەو کاتی دارایمان وەکو ئێستا نەبوو، ئەگەر باس لە نەخۆشییەک بکرایە و لە یەک لە خەستەخانەکان هەبووایە زۆر جار لەگەل برادەرە پزیشکە نیشتەجێیە خولاوەکان بە پێیان بەینی دوو خەستەحانەمان دەبڕی و دەچووین تەنیا بۆ ئەوەی ئەو حالەتە یان ئەو نەخۆشییە ببینین؟!! کە ئەو پزیشکە پسپۆڕە بەڕێزە لە مانگی یەکەمەوە ئەمنی وادیت و زانی کە هەوڵی فێر بوون دەدەم، هەموو کات لە پشتییەوە بووم بزانم چ نالێت (زانستی)، وە هەر قسەکی بکردبا و تەواو تێنەگەیشبام یەکسەر داوای ڕوون کردنەوەم دەکرد، بەو جۆرە زۆر فێر بووین. ئەو شەوە هەنووکەش بە بیرمە، نەخۆشەکانمان زۆر بوون. هەتا هەموو نەخۆشەکانمان دیت، درەنگ کەوت. سەعات لە دووی شەوی ئاودیوو کرد، نازانم لەبەر چ پرسیارەکم کرد؟! دکتۆرە پسپۆڕەکەم جەوابی ئەو پرسیارەی لا نەبوو، لۆیە گوتی: کتاب بهێنە با بخوێنینەوە. گوتی: ئەتوو بخێنەوە و ئەمن گوێ ڕادەگرم، زیاتر لە سێ چارەک سەعات ئەمن دەمخێندەوە و ئەو دەیگوت ڕاوەستە و لۆمنی شەرع دەکرد. بەو شێوەیە وام لێهات بوو، هەموو کات بە بەردەوامی کتابم لا بوو، وە هەرچی لە بیرم نەبووایە، ئەوا: لە سەر کتاب دەرم دەهێنا و دەمخێندەوە. قەت نەمنووسیووە ئەوە ئەو چارەسەرە ئەمن لە خۆمەوە داومە بەلکو هەموو کات نووسیوومە بە هۆی ئەوەی کە لە نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی هەبوو، وە پشکنین و فەحسی بەو جۆرە هات بۆوە، بۆیە: بە گوێرەی ئەو فەقەرەی کتاب وانووسراوە و چارەسەری بەو شێوەیە. ئەوە بووە هۆی ئەوەی کە ناوم لە هەینێووە بە باشی بڕوات و هەر کەس کە نەخۆشی لای من بێت لەوە بێگوومان دەبێت کە مەحاڵە تەخسیری بۆ بکرێت، تەنانەت جارێک یەک لە بەرپرسە گەورەکانی دەسەلات نەخۆشی لای من داخیل کرا بوو. ئەو بەرپرسە بالایە پرسیاری دەربارەی منی لە کەسانی دەست و پێوەند و حزبییەکانی خۆیان کرد بوو، جەوابی نیهائی ئەوە بوو: ئەو کوڕە نەدەکڕدرێت، وە نەدەفرۆشرێت. ئەوەش هەموو بە هۆی زۆر خێندنەوە و گرنگیدان بە نەخۆشان و دلسۆزی و ڕۆلی ئەو دکتۆرە پسپۆڕە بەڕێزە بوو کە زۆر دەگەلم ماندی بوو، هەتا پزیشکێکی تەواو و زانستی و جێگای متمانەم لێ دروست بکات.



ئەوە قابیلی قەبوول نییە!!!

نەخۆشێکم هەبوو، کە: نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرەی هەبوو! وە ماوەکی باش بوو کە نەخۆشی من بوو. دیارە، کە: ماوەیەک لە هیکەوە و بە هەر هۆیەک بوو بێت، ئەوجا: لەبەر ئەوەی کە نەیبووە دەرمان بکڕێت یان دەرمان لە حکومەت نەدراوە، ئەوا: دەرمانی نەخواردووە! وە وازی لە دەرمان هێناوە. ئەوجا، بەینی خۆما بێت منداڵەکانی و بەتایبەت کوڕەکانی کەمەک لوولەی لی بڵند دەکەن!!! لۆ ئەمرۆ، یەک لە کوڕەکانی زەنگی لۆ لێدام و بچم دایکی ببینم! هەندە لە مێژیش نییە باوکی وەفاتی کردووە! ئەوجا، ئەو کاتی کە باوکی نەخۆش بوو، ئەو خزمەتکارەتان لە کۆنگرەی نێودەوڵەتی شەکرە بەژدار بوو، وە لێرە نەبوو. ئەو کات، نەخۆشەکەیان بردۆتە لای پزیشکێک و ئەویش لە یەک لە خەستەخانە ئەهلییەکان داخیلی کردووە!؟ توومەز جەڵتەی مێشکی لێیداوە! وە بە هۆی جەڵتەی مێشک تووشی (مردنی مێشک (Brain death = بووە، وە ماوەی چار ڕۆژ لە عینایە بووە و دواتر ئەمری خوای بە جێگەیاندووە. وە پرسیاری ئەوەم کرد، کە: ئایا بڕی تێچوونی داخیل بوونی لە خەستەخانەکە چەند بووە، گۆتی: بە چار ڕۆژان (٤٥) وەرەقە، واتە: (٤٥٠٠) دۆلار!!!!! کە بەڕاستی ئەوە جەریمەیە و قابیلی قەبوول نییە!!! ئەری، کاکە: ئەوە قابیلی قەبوول نییە! ئەوە قابیلی قەبوول نییە !

بەرنامەی تەلەفزیۆنی!!!

دوێنێ شەو لەبەر ئەوەی تەلەفزیۆنە کوردییەکان هیچ بەرنامەیەکی ئەوتۆی نییە، وە هەتا لە مانگی ڕەمەزانیشدا بەرنامەی وای نییە مرۆڤ دڵی پێخۆش بێت و سەیری بکات؟! وە وەزارەتی ڕۆشنبیری بەس لەو کوردستانەی بە ناو هەیە، دەنا ساڵی پار کۆمەک پارەی بە ناوی داهێنان سەرف کرد، کوا داهێنانەکان؟!!. ئەوە بزانن هەموو حکوومەتەکان ئەوانەی جیهانیی ئیسلامی بەڕێوە دەبەن، با بڕوایان بە دین نەبێت بەڵام کە مانگی ڕەمەزان دێت یان هەر بۆنەیەکیتری ئایینی، لە هەوڵ و کۆشش دان لە بەکار هێنانی پیرۆزی ئەو مانگە یان ئەو بۆنە ئایینیە بۆ مەسلەحەتی کۆمەڵگا و حکوومەت؟! کە بەداخەوە حکوومەتی هەرێم هەر پەی لۆ ئەو خاڵە نابات و هەستیشی پێناکات. هەر بۆیە بەرنامەیەکی وا لە تەلەفزیۆنە کوردییەکان نییە، بۆیە: ناچار سەیری یەک لە تەلەفزیۆنە عەرەبییەکانم دەکرد. بەرنامەیەکی پێشبڕکێی نیشان دەدا. کە کوڕێک تەمەنی لە نێوان (22 – 25ساڵ) دەبوو، بەرنامەکەی پێشکەش دەکرد. کووڕەکە لە ئاکار جوان، نیمچە شەرمێک بەڵام بە بڕوا بەخۆ بوونەوە بەرنامەکەی پێشکەش دەکرد، ڕەنگ جوان و ئاکاری جوان و دەنگێکی خۆشی هەبوو. ئەو کووڕە جوولەی تەواوی هەبوو، تەنانەت لە سەر هەموو و بست بە بستی ستۆدیۆیەکە دەهات و دەچوو، هەموو زاویە و ئەنگڵەکانی ستۆدیۆی بە بینەران بە جوانترین شێوە نیشان دەدا و تەنسیقی تەواوی لەگەڵ کامیرا هەبوو، وە لە وەرگرتنی پەیوەندییەکان بە ئسلوبێکی زۆر جوان وەری دەگرت و گفت و لفتی لەگەڵ خەڵک خۆش بوو. ئەوجا جەستە و لەش و لاری هەر لێگەڕێ!! کابرای کامێرا مان زۆر جوان هەموو ئەو سیفاتانەی پێشکەشکارەکە و ستۆدیۆیەکە دەهێنا بەرچاو و بەرنامەکە مەبەستی گەشت و گوزار بوو، هاندانی خەڵکی دەرەوە بوو بۆ گەشت کردن بۆ ئەم وولاتە هەروەها کرنگیدان بە گەشتی ناوخۆشەوە، ڕاستە ڕەمەزانە یان بۆنەی ئایینی تایبەتی ئەو وولاتەیە بەڵام ئەو بۆ خۆی ئیستغلالی دەکات. ئەوجا ستۆدیۆیەکە ببینە، بە کەمترین تێچوون ئامادە کرا بوو، سێ ڕەنگی کراوە سوور و سپی و شینی ئاسمانی تێکەڵ کرا بوو، بە سادەترین شێوە. هەرچەند لە ڕووی ڕۆناکی زۆر باش نەبوو، هەروا لەڕووی خەتی تەلەفۆنیشەوە باش نەبوو چونکە پەیوەندی هەبوو زوو دەپچڕا یان دەنگەکە ساف نەبوو. وە کەمێک کامێرا مانەکە ماندوو بوونی پێوە دیار بوو، چونکە لەو سێگۆشانەی کە دەریدەخست ئەوە دەبینرا. مەبەستەکەمان: هەر کەسێک کە تەلەفۆنی دەکرد، ئەوا: بێ سێ و دوو دیارییەکی دەبردەوە، پرسیارەکانیش زۆر ئاسان بوو. نەک وەک پرسیارەکانی تەلەفزیۆنەکانی خۆمان (کوڕی خەزووری ئەنیشتاین کێ بوو؟!!) بەڵکو پرسیارەکان هەندە باوو بوون و پەیوەندی بە هەموو شوێنە گەشتیاری و خۆشەکانی ئەو وولاتەوە هەبوو، وە هەموو ئەوانەی کە پەیوەندیان کرد هەدیەیان بردەوە. بەرنامەکە خۆشیەکیشی دابەمن چونکە دیتم خەڵک هەیە هەم سوود مەند بوو، هەم دڵخۆش بوو. وە لە هەمان کاتدا خڕ کردنەوەی هاوولاتی ئەو وولاتە بوو لە دەوری تەلەفزیۆنی وولاتەکە، نەوەک وەکو ئێمە بتۆرێت و لە دوای تەلەفزیۆنیتر بگەڕێت. وە ئافەرینم لە تەلەفزیۆنەکە و بەرنامەکە کرد و هیوام خواست ڕۆژێک لە کوردستانیش ئەو چەشنە بەرنامانە هەبێت.

بوودجەی حزبەکان و بوودجەی خەستەخانەکان!!!

کەس لە سیاسییەکان درۆزنتر نییە!! هیچ لە بارە خۆیان ناهێڵنەوە، دوایی دەڵێن: کاکە سیاسەتە!! لەم دواییەی پێش ئەوەی هەندەک کەس ڕانکی خۆیان پڕ گوو بکەن! گەرماوگەرم قسە لە سەر بوودجەی حزبەکان دەکرا، ئەوجا: بەگوێرەی ئەو ڕاگەیاندن و فێسبووکۆک جەریدە و مەریدە بێت، وە ئەگەر (١%) ی بوودجەی هەرێم لۆ حزبەکان تەرخان بکرێت، ئەوا: حزبی دەسەڵات (چار ملیار و شەست سەد ملیۆن دینار)، دەسەڵاتەکەیدی (سێ ملیار و نیو)، برای دەسەڵات: (سێ ملیار و نیو)..هتد. ئەوجا وێدا وەرە! حزب هەیە دە کەسی نییە بەڵام سەد ملیۆن دینار مانگانە وەردەگرێت! دەوەورن بەراوردێک لەگەڵ بوودجەی خەستەخانەکان بکەین. خەستەخانەی ڕزگاری هەولێر، لۆ یەک مانگ (دوازدە ملیۆن)، نەخۆشخانەی فریاکەوتنی ڕۆژهەڵات (حەفت ملیۆن) پێشتر بیست و پێنج ملیۆن بوو بەڵام دەگەڵ ئەو تەقەشووفەی ئەم دواییە دووبارە کراوە بە حەفت ملیۆن دینار مانگانە! خەستەخانەی ڕاپەڕینی منداڵان لۆ یەک مانگ (١٢ ملیۆن دینار)، خەستەخانەی جمهوری یەک مانگ (١٢ ملیۆن دینار)!!!؟ دەئەوجا بەراورد کردنەکە لۆ سەرکۆی حکومەتی هەرێم و وەزارەتی تەندروستی و خەڵک بمێنێتەوە و تاقەتم نەمایە! کاکە بڤەیە و نەوەک چاومان لێ سوور بکەنەوە و بڵێن: چووە بەراوردی کردووە لە نێوان بوودجەی حزبەکان و بوودجەی خەستەخانەکان.

کێ وەکو من..

کێ وەکو من شۆڕە سواری نادیاری ڕێ ونە؟
ڕەنجی بێوەر
گەنجی بێبەر
کەشتیوانی گۆمی پانی بێ کەناری هێمنە؟

کێ وەکوو من ڕۆژی کاری نالەباری وارەشە؟
لانەوازە و
بێ نەوازە و
خانەخۆڵی دوورە شاری ڕێگە خاری بێ بەشە؟

کێ وەکوو من باخی ماڵی پڕ لە چاڵی بێبنە؟
شێری بێشەی
تووشی کێشەی
ئاژەڵانی گێژ و وێژی چارەلێژی ئۆینە؟

کێ وەکوو من وێڵی گەشتی دوورە دەشتی ڕێڕەوە؟
هەرزەکانی
چاوەڕوانی
کۆنەبیری هەندەرانی لێ نەزانی پێڕەوە؟
کێ وەکوو من دوی ژیانی پاشی مانی کەوتووە؟
وا بەخەستی
وا بەمەستی
چاوی کوێری باری سوێری نیشتمانی خەوتووە؟

کێ وەکوو من تا کەناری، تابناری ئاگرە؟
دەرئەچێت و
هەر ئەچێت و
کوورە جۆشی ئاسنێکی گاسنێکی چاترە؟

کەس نەڵێ پێم نابەکاری شێت و هاری سەرکەشە
کێ وەکوو من
لاشە ئەنجن؟
بۆرە: یاری، زۆرە: باری، تووشە: چاری. هەر هەشە؟؟

من مەلێکم گەرچی، هاڵی خۆرە، باڵی کردووە
وەک دژانم
ڕێ بزانم
پێ، بەسانا بەردەبازی چارەسازی گرتووە.

سلێمانی:١٩٧٦



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببەخشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ئێمەوە و ئێوە

پۆزش

بەناوی دەستەی نووسەران و گۆڤاری پزیشک دوای لێ بووردن لە بەڕێز (د.چرا کاوە حەوێزی دەکەین) کە لە ژمارەی مانگی پێشوو (ژمارەی پەنجا و سێ)ک بابەتێکی لە ژێر ناونیشانی (کێشە پشت ئێشە و چارەسەر کردنی) لە لاپەڕە (١٦)ی گۆڤاری پزیشک دابەزی بوو، وە لەگەڵ بابەتەکە چەند وێنەیەکی هێلکاری هەبوو دانەبەزی بوو! کە کاردانەوەی تەواوی لە سەر تێگەیشتنی بابەتەکە و ڕوون کردنەوەی هەمووی هەبوو. هەر بۆیە: داوای لێبووردن لە نووسەری بابەت و هەموو خوێنەران دەکەین، وە بەڵێن بێت کە لە ژمارەکانی داهاتوو دووبارە بە وێنە هێلکارییەکانەوە بابەتەکە داببەزێتەوە و بکەوێتەوە بەر دیدی خوێنەران.وە دەست خۆشی لە بەڕێز (د.چرا کاوە حەوێزی) دەکەین، وە هیوای بەردەوامی و سەرکەوتنی بۆ دەخوازین>

گۆڤاری پزیشک لە کوردستان

ماوەیەکە ژمارەیەکی زۆر لە خوێنەران پەیوەندیمان پێوە دەکەن، وە هەر کەس لە شار و ناوچەی خۆی و دەپرسن، کە: ئایا گۆڤاری پزیشک لە چ جێگایەک دەستییان دەکەوێت؟ گۆڤاری پزیشک لە هەموو کتێبخانەکان و هەموو ناوچە و شار و شارۆچکەکانی هەرێمی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت، وە لە هەموو کتێبخانەکان هەیە. ئێمە خۆشحاڵین، کە: ئەو ژمارە زۆرە لە هاووڵاتیانی کوردستان خوێنەری گۆڤاری پزیشکن! وە پەیمان دەدەین کە ئەوە زیاتر گوڕ و تینمان بەهێز دەکات لەوەی کە بەردەوام بین لە خزمەت کردنی زیاتر و ماندوو نەبوون و بەردەوام بوون لە دەرکردنی ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە بۆ زیاتر سوود گەیاندن بە هاووڵاتیانی کوردستان و کوردی زانان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن.

هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە، کە: لەمەو دوا دەتوانن هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک بەدەست بێنن، وە داوای بکەن. کە لە ژمارە (سفر تا ژمارە پەنچا) لە دوو بەرگی تەواو وە دەست بێنن، وە هەموو بە دیزانێکی جوان بەرگ کراوە و لە شێوەی دەستەبەند (تەجلید) کراوە. هەر بۆیە هەموو ئەو کەسانەی کە هەواداری زانست و زانیاری پزیسکی سەردەمییانەن و شەیدای ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردیین، دەتوانن لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان سەر بە هەرێمی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم داوای ئەو گۆڤارە بکەن، ئەویش لە ڕێگای پەیوەندی گرتن دەگەل پۆستی ئەلیکترۆنی (azadmantik@yahoo.com)، وە یان لە ڕێگای پەیوەندی کردن بە ژمارە مۆبایلی (٠٧٥٠ ٤٥٥ ٨٢١٧)،

كلينيكی پزیشكان

هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، وە هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆرینگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، وە تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن. ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاو دەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، وە هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاسا و ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وولاتدا. هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستە و ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن، وە یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com)، وەیان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک (pzishkmagazine)، وە یان لە ڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک (www.pzishkmagazine.com).

General Topics



ئایا جمکەکان پەنجە مۆریان جیاوازە؟

د.حیدر سابیر سورچی
پسپۆری نەشتەرگەری گشتی

جێگە ی سەر سوڕمان نییە ئە گەر جمکی هاوشێوە هەموو شتەکیان لێک بچی؛ بە لکو جێگای سەر سوڕمانە ئە گەر جمکی هاوشێوە جیاوازیان هەبی!! سیمبولە کانی سەر (DNA) زۆر هوورد و هە ستیارن و لە گواستنەوەی زانیارییەکان و هەڵە ناکەن لە دروست کردنی تاکەکی نوێ بە پێی بەرنامە، بەڵام سەرەڕای ئە وە ش هۆرمۆنەکان و ژینگەی ئاولەمە و بەرگری و هتد. کاریگەرییان لە دروست کردن و گەشە کردن هەیە کەمتر هووردن و جیاوازی دەکەن. هۆکارە ژینگەییەکانی، وەک: جیاوازی لە وەرگرتنی ئۆکسجین، خوێن، ..هتد. لەوانەیە یەکێکیان زیاتر و باشتر گەشە بکا لەوی دیکە و جیاوازی لە کێشیان ببی. بەڵام سەرەڕای هاوشێوەیی لە نەخشەی (DNA) و جینەکان، لە ژێر کاریگەری هەر ژینگەیەک پەنجە مۆری تەنانەت جمکە هاوشێوەکانیش هەر جیاوازن!!!

یۆنان:

کە لە جیهاندا، وولاتێک بە ناوی وولاتی یۆنان هەیە و دەکەوێتە کیشوەری ئەوروپا. ناوی یۆنان، لە ڕاستیدا ناوەکەی لە زمانی عیبرییەوە هاتووە، کە سەرچاوەکەی ووشەی عیبری (یونە)یە، کە لە زمانی عیبریدا واتا (کۆتر = حمامة). هەر بۆیە: وولاتی یۆنان، واتە: وولاتی کۆتر! ئەمەش دیارە کە ئەو وولاتە کۆتری زۆر بووە یان بە هۆی بوونی ژمارەی زۆری کوۆتر بووە، کە ئەو ناوەی بە سەردا براوە.

باجی!!!

زۆر جار گوێبیستی ووشەی (باجی) دەبین! کە بە زۆری هەنووکە، لە کۆلیژەکان بۆ ئافرەتەکانی کەکاری بەردەستی دەکەن یان بە زمانی میللە گووتەنی (فەڕاشی دەکەن) بەکار دێت، وە هەروەها لە دام و دەزگاکانی حکومەت هەر بۆ هەمان مەبەست بەکار دێت. ووشەی (باجی) ووشەیەکی تورکییە و بە مانای (خوشک) دێت، وە لە جیاتی بانگی خانمێک بکەیت بە (خوشک) دەگووترێت: (باجی). لەو دواییەدا، بە هۆی ئەو سەربەستی و لموز بلندی لە ناو میللەت پەیدا بوو هەندەک بۆ توانج و تانە و تەشەر دەیان گوتە یەکدی (باجی) یان (باجەر) کە هەر هەمان مانا دەدات، وە بە ناوێکی کرێتیان لە قەلەم دەدا. هەرچەند لە خۆیدا، وە مانا سەرەکییەکەی بە مانای (خوشک) ە لە تورکیدا.